

市報

2021
No.645

10.25

ひたちなか

- 2 国営ひたち海浜公園 30年のあゆみ
那珂湊第三幼稚園の新しい園舎が完成しました
- 3 ひたちなか市のキャッチコピーが決定 ほか
- 4 働く 暮らす 好きになる ほか
- 5 まちの話題 六ッ野地区 宅地を販売します
- 6-7 暮らしの情報
- 8 新型コロナワクチン接種体制を縮小します
11月9日は「119番の日」 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



国営ひたち海浜公園



祝 開園30周年

緑色から徐々に赤く染まっていくコキア。
訪れた家族は「ピークの真っ赤なコキアも良いけれど、
グラデーションもきれいだね」と笑顔。

10月11日撮影。



国営ひたち海浜公園 30年のあゆみ

今や茨城屈指の観光スポットとなった国営ひたち海浜公園。エリアの拡大に、草花の植栽。試行錯誤を重ねて進化し続けてきた30年を振り返ります。

平和の象徴としての 国営ひたち海浜公園へ

現在公園のある場所は、1952年(昭和27年)講和条約の発効により米軍施設となり、水戸対地射撃場として使用されてきました。地元住民を中心とした十数年にわたる返還運動を経て、1973年(昭和48年)に射撃場が日本に返還。「平和の象徴となる公園を整備したい」という地元の強い思いから、建設が始まりました。

平成3年10月5日、プレジャーガーデンなど約70ヘクタールが第1期開園。その後、「たまごの森」や「砂丘ガーデン」、「みはらしの丘」などがオープンし、着々とエリアを拡大。現在は、全体計画面積350ヘクタールの内、61%の215ヘクタールが開園されています。



▲平成3年空撮(提供/国営ひたち海浜公園)



沿革

1984	S59	起工式
1991	H 3	開園式(供用面積70ha)
1993	H 5	スイセン修景*開始
1995	H 7	たまごの森オープン(76ha) チューリップ修景開始
2000	H12	中央ゲートオープン(107.5ha) ROCK IN JAPAN FES開始
2001	H13	コスモス修景開始 砂丘ガーデンオープン(116ha)
2002	H14	ネモフィラ修景開始
2004	H16	入園者数累計1,000万人達成
2007	H19	コキア修景開始
2008	H20	みはらしの丘・みはらしの里(一部)オープン(141.1ha)
2018	H30	入園者数累計3,000万人達成
2019	H31	砂丘エリア追加供用(215.2ha)
2021	R 3	開園30周年

*修景…自然環境と統合し景観を美しく整えること



開園からの30年間、東日本大震災や、コロナ禍など、公園を取り巻く状況も大きく変化してきました。不測の事態が起こったときでも、地域の皆さまの支えがあるからこそ、挑戦を続け、毎年美しい花を咲かせることができています。

国営ひたち海浜公園にきたばかりの頃、広大な「みはらしの丘」の除草を手作業で行っていたことに驚きました。ネモフィラやコキアなどの絶景は、地道な努力の成果だと実感しています。その積み重ねにより、令和元年まで5年連続で入園者数200万人を超えるなど、世界中から多くのお客様に来園いただいています。

また、茨城県の県政世論調査「知人に自慢したいもの」ことでは、本公園が4年連続1位となるなど、地域の誇りとしても認知していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、多くの方に楽しんでもらえる公園を目指し、地域の皆さまとともに、まちの活性化に貢献できたら幸いです。

地域の方々に支えられ 世界から愛される公園に



国営常陸海浜公園事務所
小島 孝文 事務所長(50)
国営昭和記念公園事務所副所長
などを経て、平成30年に就任

那珂湊第三幼稚園の 新しい園舎が完成しました

令和4年度からの3歳児受け入れ開始に向けて、保育室の増設と手狭な職員室の環境改善を図るための園舎増築工事が完了しました。

3歳児用の保育室は、明るくカラフルな色使いで親しみのある空間としました。また、園庭にはクヌギやマテバシイなどの木を植え、秋にはドングリ拾いを楽しめる見込みです。

■増築園舎の概要

構造 鉄骨造1階建て

面積 約136㎡

主な部屋 職員室、保育室、トイレ



増築した部分



保育室

【問合せ】施設整備課☎内線7311～7

ひたちなか市のキャッチコピーが決定!

「ひとが咲くまち。 ひたちなか」

このまちに咲くのは、ネモフィラやコキアだけではありません。太陽の光が燦々と降り注ぎ、太平洋からの穏やかな風が吹く。その恵まれた土壌からは、花や野菜のように、ひともしすくすく成長しています。大きな安らぎや優しさに包まれながらも、スポーツやイベントのあるアクティブな生活。そのくらしの中で、ひとりひとりが、自分らしい花を咲かせるために。さまざまな花が集まって、花畑のように美しく心地よいまちになるために。ひたちなかは、これからも、ひととくらしの未来を育てていきます。

キャッチコピーを作ろうワークショップ開催

市民のシビックプライドを高める取り組みとして、9月19日と25日の2日間、市のキャッチコピーをプロのコピーライターと一緒に作るワークショップを開催しました。この場で出たアイデアをベースに、新しいキャッチコピー「ひとが咲くまち。ひたちなか」が誕生しました。



【問合せ】企画調整課☎内線 1313

Civic
Pride

シビックプライドとは、まちへの誇りや愛着、共感を持ち、自発的にまちを良くしようとする気持ちです。ひたちなか市第3次総合計画後期基本計画では、重点プロジェクトのひとつとして「シビックプライドを高めるまちづくり」を掲げています。

新しいロゴマークデザイン募集

キャッチコピー「ひとが咲くまち。ひたちなか」のロゴマークデザインを公募します。詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

- 応募資格** どなたでも
(プロ・アマチュア、住所、年齢は問いません)
- 応募方法** 11月21日⑩までに、電子メールまたは郵送
- 選考方法** 市ロゴマークデザイン選考事務局で1次選考を行い、市民投票で最多得票を獲得した作品を採用(最終決定は来年2月下旬頃を予定)
- 賞金** グランプリ(1点)10万円
- 注記** 応募は1人2点まで。採用作品の著作権はひたちなか市に帰属します。また、1次選考を通過した作品は、市民投票に進む前に使用上の観点からデザインによっては軽微なブラッシュアップを行いますのでご了承ください。

11月は男女共同参画強調月間



男女
共同
参画

市では、誰もがお互いの人権を尊重しながらそれぞれの能力を十分に発揮し、ともに責任を担う男女共同参画社会を実現するため、毎年11月を「男女共同参画強調月間」と定め、さまざまな啓発を行っています。家庭や学校、仕事といった身近なことから、みなさんも男女共同参画について改めて考えてみませんか。

生活の中で支えあっていますか？

- 家庭では**…家事、介護、子育てを家族みんなで協力しましょう。
- 職場では**…男女は対等なパートナー。お互いが生き生きと働ける環境を作りましょう。
- 地域では**…地域活動は誰もが主役。性別や年齢に関係なく積極的に参加しましょう。

パネル展示

■消費生活+ハーモニー展

- 期間** 10月30日④～11月14日⑩
- 場所** ふあみりこらぼ こらぼスペース
- 内容** 消費生活団体および男女共同参画団体の活動紹介
男女共同参画関係の写真展

■男女共同参画に関するパネル展示「STOP THE 暴力」

- 期間** 11月19日⑤～25日⑪
- 場所** 市役所市民ホール
- 内容** DVに関するパネル展示

ハーモニーひたちなかフォーラム

- 日時** 11月27日⑤ 午後2時～4時
- 場所** ワークプラザ勝田 多目的ホール
- 定員** 先着100人
- 託児** 無料 6カ月～未就学児 11月5日⑤までに要申込
- 申込** 10月25日⑩～電話で市男女共同参画センター☎354-0167
- プログラム**

- 男女共同参画推進事業所表彰式
- 男女共同参画キャッチフレーズ入賞作品表彰式
- 講演会 ～たいせつな命を自分で輝かせよう!～
「すこやかに今を生きるヒント」

講師

古谷 信義さん
(健康・体力づくり教室ヘルスサポート21主宰)

古谷 久生子さん
(Be natural主宰、トータルボディアドバイザー)



【問合せ】女性生活課☎3231、2

善意のコーナー

下記の皆さまから寄付をいただきました。

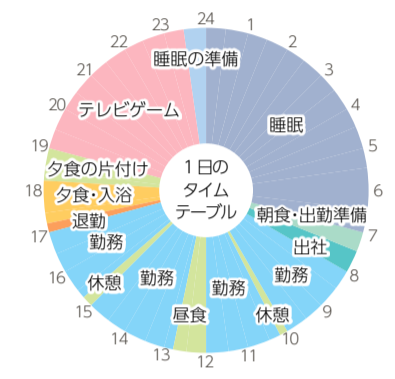
寄付者	寄付の内容	目的・用途など	受納日
大栄・井上特定建設工事共同企業体	美乃浜学園屋内運動場ステージ用 緞帳 一式	竣工記念・教育活動に寄与	1月20日
ひたちなか商工会議所青年部	沢沢栄一「おかねの本」25冊	小中義務教育学校の児童生徒へのお金の学習のため	4月15日
有限会社協進電気株式会社ハレルヤ産業	写真パネル「美乃浜学園」	美乃浜学園竣工記念	4月21日

寄付者	寄付の内容	目的・用途など	受納日
株式会社フクダ	防護服 280着	新型コロナウイルス感染症ほか災害時等における衛生環境の確保のため	2月1日、26日、4月1日、26日、6月2日
日立ハイテク労働組合那珂支部	193,400円	新型コロナウイルス感染症対策(医療・福祉関係)	6月15日
横建工業株式会社	写真パネル「美乃浜学園」	美乃浜学園竣工記念	7月1日

入社3年目の軍司僚さんは、品質保証部門に所属。納品前の製品が基準を満たしているか判別(認定)するための検査などを行っています。現在、認定者に必要な資格取得を目指して勉強中の軍司さん。「今は先輩方のアシスタントをして仕事を覚えています。私たちの検査で見落としがあると即不良発生となるので、常に集中して検査しています」と話す真剣な表情が、充実した毎日を表していました。

「0.01mm以下の誤差で加工を行う精密部品なので、高い技術は大前提。その上で、品質と工程の『管理』を徹底しています」。そう話すのは、黒澤昌靖専務取締役。これまで10年以上積み上げてきた自社製品情報をデータベース化し、工程や作業の進捗状況、機械の稼働状況、在庫数などを管理する自社オリジナルの生産管理システムを開発。「作業者一人一人にIDを付与し、いつだれがどの工程を行っているか管理。その中で、工程・部品ごとの注意点を全員で共有できる仕組みを作りました。小ロット多品種の精密加工がうちの強み。多品種でも高い精度で作るために、独自のシステムを導入しました」と力強く話します。

ステンレス、銅、アルミなどの非鉄金属を加工し、医療用の分析器や解析装置などをはじめとした、幅広い分野の精密部品製造を行う黒沢製作所。これまでに製作した部品は5,000種類を超えます。製品ではなく「部品」なので、オールジャンルでさまざまな装置に使われ、その精度で高い評価を受けています。



休みをしっかりともらえる会社なので、プライベートも充実できます。大好きな夏フェス「ROCK IN JAPAN FESTIVAL」には毎年参加。アーティストの迫力ある生演奏で、一日中盛り上がれます。

最近は家でオンラインゲームで遊ぶことが多いですが、学生の時には友達とゲームセンターでよく遊びました。特にジャムジャムは思い出の遊び場です。ゲームでは、相手やミッションを攻略するために対策を練る時間が一番好きですね。



アミューズメントジャムジャム
ひたちなか本店
場所：田中後40-11
営業時間：10:00~00:00
問合せ：262-3980

精度の高い精密部品でお客様の未来を拓く



品質保証部門
軍司 僚さん (24)
市内在住、那珂湊高等学校卒業。
平成31年入社。

取材協力企業



(有)黒沢製作所
十三奉行1928-17
☎262-2852

代表者：代表取締役 黒澤 政勝
創業年：1988年9月(昭和63年)
資本金：500万円
従業員数(男/女)：20人(16人/4人)
平均年齢：50.5歳
月平均残業時間：約15時間
R2年採用：新卒：0人/それ以外：1人
勤務時間：8:50~17:00(年間休日118日)
有給休暇の平均取得日数：9.4日/年

働く暮らし

ひたちなかを

好きになる

Vol.14

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いたします。

中小企業に勤務、中小企業を経営する方へ

融資制度のご紹介

会社等にお勤めの方へ お得なローン～市中小企業労働者融資資金～

対象 労働組合が組織されていない中小企業等に勤務している市民

制度名称	保証料・利子補給対象融資限度額	返済期間	担保
住宅資金(新築、購入等)	3,000万円	35年以内	要
住宅資金(リフォーム等)	300万円	20年以内	不要
生活資金(車購入、冠婚葬祭、医療介護等)		10年以内	
教育資金		15年以内	

市の優遇制度

- 保証人不要。別途保証料がかかりますが、保証料を補給(5年以内)
- 住宅資金(有担保)は利子も補給(年1%、3年以内)

※商品によって利率が変わり、別途審査があります。なお、令和3年10月1日現在の制度であり、内容が変わることもありますので詳しくは問い合わせください。

【申込・問合せ】中央労働金庫 勝田南支店 ☎ 275-2000、
勝田支店 ☎ 285-4770
商工振興課 ☎ 内線 1341、2

中小企業を経営する方へ 低金利・無担保*・保証料実質無料の融資制度 ～市中小企業融資制度～

*制度や条件によっては担保を徴します。

制度名称	融資限度額	用途	利率
事業融資	自治金融	運転設備	1.11%
	振興金融		
ひたちなか特別融資	短期資金	設備	0.90%
	商業活性化資金		1.60% (3年以内)
	設備導入資金		1.90% (7年以内)
	観光施設整備資金		2.10% (10年以内)
	事業転換資金		1.50% (3年以内) 1.80% (7年以内)
経営安定資金	1,500万円	運転設備	1.11% (3年以内) 1.80% (7年以内)
		運転	1.11% (3年以内) 1.80% (7年以内)

市の優遇制度

- 保証料を全額補給

※利率等の条件は、令和3年10月1日現在のものによって変わることがあります。詳しくは市HPをご覧ください。申し込みについては、申込金融機関または商工会議所まで問い合わせください。

【問合せ】ひたちなか商工会議所本所 ☎ 273-1371、支所 ☎ 263-7811



災害協定を締結しました

日立建機日本株式会社

9月22日、市と日立建機日本(株)は、災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定を締結しました。

これは、大規模災害が発生、または発生する恐れがある場合に、同社が保有する作業用重機などの優先提供を受けるものです。



株式会社デベロップ

9月27日、市と(株)デベロップは、災害時における移動式宿泊施設等の提供に関する協定を締結しました。

これは、大規模災害が発生、または発生する恐れがある場合に、同社が開発・運営する移動式宿泊施設(コンテナホテル)の提供を受けるものです。



▼有事に出動するコンテナホテル
「HOTEL R9 The Yard ひたちなか」



地元の魚介類で創作タコ焼き 第2回ひたちなか とと焼きグランプリ

魚食普及や地域活性化などを目的とした「第2回とと焼きグランプリ」(主催:魚の美味しいまちひたちなか推進協議会)が、10月10日「ととの日」に、市地方卸売市場で開かれました。

来場者兼審査員約200人が集まる中、出店した6チームは、市で水揚げされるイセエビやアワビなどを入れた「とと焼き」で味を競い、おいしそうに「とと焼き」を頬張る人たちで終日にぎわいました。

▶ひたちなか市では、「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、魚食の普及を通じた市民の皆さまの健康づくりや食育を推進しています。



グランプリは、那珂湊産のシライトマキバイ(つぶ貝)を使用した、ホテルクリスタルパレスの「バジル香るブルゴーニュ風つぶ貝たこ焼き」

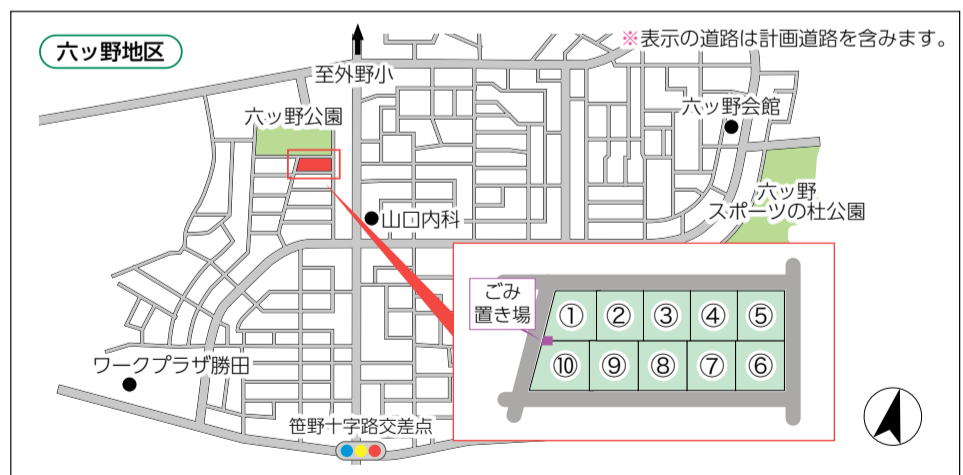
六ッ野地区 好評分譲中！ 宅地を販売します

六ッ野土地区画整理事業では、旧六ッ野公園グラウンドの保留地全体104区画を順次抽選により販売しています。令和3年度秋冬(2期販売)は、10区画を下記のとおり販売します。物件概要等の詳細は、市HPをご確認ください。

■六ッ野地区抽選(秋冬販売分)

番号	街区	符号	地積(m ²)	m ² 単価(円)	販売価額(円)
①	231	1	210.84	54,000	11,385,000
②	231	2	210.20	53,400	11,224,000
③	231	3	210.22	53,400	11,225,000
④	231	4	210.35	53,400	11,232,000
⑤	231	5	209.55	57,100	11,965,000
⑥	231	6	209.34	63,500	13,293,000
⑦	231	7	209.70	61,400	12,875,000
⑧	231	8	209.87	61,400	12,886,000
⑨	231	9	209.93	61,400	12,889,000
⑩	231	10	210.63	60,300	12,700,000

※地積は実測した地積です(売買契約は実測した地積で行います)。



申込方法 申込書を区画整理事業課(行政棟3階)に直接または郵送で提出(〒312-8501 東石川2丁目10番1号)
※申込書は市HPからダウンロード可、郵送の場合は11月29日(日)必着

申込期間 11月9日(火)～29日(日)(土(日)祝を除く)午前8時30分～午後5時30分

抽選日 12月5日(日) ▼保留地番号①～⑥ 午前10時
▼保留地番号⑦～⑩ 午前11時15分

※申込者数により開始時刻を変更する場合あり

抽選場所 第3分庁舎2階防災会議室3

申込資格 1世帯1区画、1法人1区画
以下の条件に該当しない方
○成年被後見人または被保佐人
○破産手続きを受けて復権を得ない者 等



案内

●傷病手当金の支給適用期間が12月31日まで延長されました

市報7月10日号でお知らせした「新型コロナウイルスの影響に係る傷病手当金の支給の適用期間」が、令和3年12月31日まで延長となりました。国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方で、傷病手当金の要件に該当すると思われる方は、必ず事前に電話で問い合わせください。 **問合せ** 国保年金課 ☎内線 1181、3

●コミュニティまつり

開催日	名称	場所・問合せ
11/6(土) 11/7(日)	1中地区 作品展示会	1中地区コミセン ☎275-2671
11/13(土) 11/14(日)	田彦中学区 コミュニティまつり	田彦コミセン ☎274-5222

※いずれも模擬店なし、展示のみ

●コミュニティギャラリー展示

開催期間	展示名
11/10(土)～15(日)	心をつなぐ字手紙展
11/17(土)～22(日)	SONO 仲間アート展 2021
11/24(土)～29(日)	ひたち海浜公園作品展

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

●阿字ヶ浦ライティングプロジェクト「LIGHT UP AJIGAURA」

日時 11月3日(土)～7日(日) 午後4時～8時(予定) **場所** 阿字ヶ浦海岸 **内容** 流木で製作したオブジェをキャンドルで灯すなど、人気アーティストによる空間演出 **問合せ** 阿字ヶ浦ライティング実行委員会 ☎070-5581-0886

●第33回ひたちなか市民菊花展



日時 10月27日(土)～11月9日(日) 午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで) **場所** 市文化会館 **内容** 菊愛好家が丹精込めて育てた約600鉢の菊を展示 **問合せ** 観光振興課 ☎内線 1346

●下水道の適切な利用を

下水道は、家庭、事業場や工場からの排水を集めてきれいにし、川や海、湖へ返す重要な施設です。下水道の詰まりや処理機能の低下を防ぐため、適切な利用をお願いします。○油は拭き取り、調理くずは水切りネット等を利用し、ごみとして出す。○ティッシュや紙おむつ等、水に溶けない紙類も、ごみとして出す。 **問合せ** 下水道課 ☎内線 6314、5

募集

●シルバー人材センター会員募集

入会資格 市内在住の60歳以上の方
■入会説明会 第2木曜日
■入会手続き会 第3木曜日
持ち物 免許証サイズ顔写真2枚、ゆうちょ銀行口座番号・届出印、身分証明書、会費1,500円(半期分)
★共通 場所 総合福祉センター **時間** 午後1時30分～ **問合せ** シルバー人材センター ☎273-4727

●スマホ教室・マイナンバーカードを申請しよう

日時	
11/2(土)	13:00～14:00
11/11(土)	
11/15(日)	10:30～11:30
11/17(火)	15:00～16:00
11/26(金)	10:30～11:30



場所 ドコモショップシーサイドひたちなか店(新光町39-2) **内容** マイナンバーカードのスマホ申請から受取方法 **対象** 市内在住でスマホをお持ちの方 ※どの携帯キャリアでも申込可 **定員** 各4人 **費用** 無料 **持ち物** スマホ、個人番号カード交付申請書(再発行等の問い合わせは市民課 ☎内線 1176) **申込** ドコモショップシーサイドひたちなか店 ☎0120-590-360、☎352-2701

ひたちなかテクノセンター
●H T C 対策セミナー
■HACCP 義務化対策セミナー
日時 11月10日(土) 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18人 **費用** 受講料8,800円 **申込・問合せ** 同センター企業支援部 ☎264-2200

●わくわく体験事業 2021

■「気持ち」伝えよう!

受け止めよう!親子体験

日程	内容・時間
12/19(日)	籐工芸 10:00～12:00
	ハーバリウム 10:00～11:00
	スノードーム 10:00～11:30
12/26(日)	陶芸 9:00～12:00
	ハーバリウム 10:00～11:00
	リボン・アートボール 10:00～12:00

場所 ワークプラザ勝田 **対象** 市内小学生と保護者 **定員** ▼籐工芸 5・6年生の親子5組 ▼陶芸 7組 ▼その他 各10組 ※申込多数の場合抽選、当落は郵送で通知 **費用** 1組1,000円 **申込** 11月28日(日)までに、申込用紙を記入し直接またはFAX、HPから(電話申込不可) **問合せ** ワークプラザ勝田 ☎275-8000、FAX:275-8003

●祝日のごみ収集日変更

■燃やせないごみ(文化の日)

第1、3水曜日地区

11月3日(土)⇒11月10日(水)

■資源回収(勤労感謝の日)

第2、4火曜日地区

11月23日(火)⇒11月27日(土)

問合せ 廃棄物対策課

☎内線 3323～6



11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は子どもの心や体に大きな傷を与え、時には命にも係わる深刻な問題です。「虐待かな?」と感じたら、まずはご連絡ください。通告は匿名でも構いません。連絡内容に関する秘密は守られます。緊急を要す場合は警察(110番)へ連絡してください。市民の皆さまの通告が、子どもの命を守るだけでなく、保護者への支援にもつながります。

相談先

- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちはやく)
- いばらき虐待ホットライン ☎0293-22-0293 (24時間対応)
- 県中央児童相談所 ☎221-4150
- 市子ども政策課 ☎内線 7221、2、8

市へのメール相談はこちらから▶



ニセ電話詐欺にご注意!

市内で、親族等を装い現金やキャッシュカードをだまし取る「ニセ電話詐欺」や、コンビニ等で電子マネーを買わせカード番号を聞き出そうとする「架空請求詐欺」が発生しています。詐欺被害を防ぐため、次の対策を行いましょう。

防犯対策

- ◆自宅の電話を常に留守電に設定するか、自動通話録音装置などを設置して会話が録音できる状態にする。
- ◆電話でお金・キャッシュカード・ATM・電子マネーのワードが出たり、「今すぐに」と急かすようなことを言われたら怪しいと思い、自分で決めずに家族や警察や市役所に相談する。
- ◆キャッシュカードは、ほかの人に渡さない。
- ◆個人情報(資産状況・家族構成・暗証番号など)は絶対話さない。

相談先

- ひたちなか警察署 ☎272-0110
- 警察安全相談総合ダイヤル #9110
- 市消費生活センター ☎内線 3233
- 消費者ホットライン 188

フレイル予防でいきいき元気 第1回 フレイルを知って、予防しよう!

みなさんは「健康寿命」という言葉を知っていますか?健康寿命とは、介護など他人に頼らず、自立した生活を送れる期間をいいます。いつまでも健康で元気に生活を送るために、フレイル予防が重要視されています。

フレイルとは?

加齢などにより、さまざまな心身の機能が低下した状態です。「健康」と「要介護状態」の間にあたり、多くの方がこのフレイルの段階を経て要介護状態になるといわれています。

フレイルは早めに気づいて対処することで、心身の機能を維持・改善することができます。

心身の機能

健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

←改善可能→ ←改善難しい→

健康寿命

チェックしてみましょう
いくつ当てはまりますか? (J-CHSを基に作成)

- 半年で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- からだを動かす量が減った

当てはまった数が

1～2個…フレイルの前段階(プレフレイル)

3個以上…フレイルの疑いあり

まとめ フレイルを予防するために、「運動習慣を見直す(体力)」「食生活を正す(栄養)」「人とつながる(社会参加)」ことが大切です。

【問合せ】 高齢福祉課 ☎内線 7234

保 健
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 12月11日④ 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)

申込 11月11日④正午～電子申請のみ
電子申請はこちら▶



●**健診の予約受付を延長します**

特定健康診査および後期高齢者健康診査(集団健診)について、下記日程分の予約受付を延長します。電子申請、電話、申込はがきで申し込みください。

会場	日程
ヘルス・ケア・センター	11/25④、12/1④・2④・3④・4④・6④・17④・19④、1/12④・13④
那珂湊コミセン	12/7④、1/14④

未受診の方に、ショートメッセージによる特定健診お知らせメールが届く場合があります。送信元は、市健康推進課☎276-5222



電子申請はこちら▶

●**SIDS(乳幼児突然死症候群)から赤ちゃんを守りましょう**

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は分かっていません。令和元年には全国で約78人の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第4位となっています。

■**赤ちゃんを守る3つのポイント**

- 1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけにする
- できるだけ母乳で育てる
- たばこはやめる

●**胃がん集団検診は1月16日まで**

12月、1月の日程の電話予約開始は11月5日④午前9時～です。詳しい予約方法は、令和3年度がん検診・ヤング健診受診券の胃がん集団検診受診券(裏面)をご覧ください。受診券をお持ちでない方は問い合わせください。

●**歯のなんでも電話相談**

☎ 029-823-7930
日時 11月14日④ 午後1時～4時
内容 歯科医師による無料相談

相 談

●**11月の弁護士相談(無料)**

日時 11月2日④、9日④、16日④、24日④ 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 市内に住民登録のある方 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の相談はできません。あらかじめ要点をまとめ、必要な資料をご用意ください。 申込・問合せ 広報広聴課☎内線1154

●**市民相談(無料)**

日時 ①～④ 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

●**行政書士相談会(無料)**

日時 ①11月4日④ ②11日④ ③18日④ ④25日④ 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

●**暮らしの困りごと相談会(無料)**

日時 11月22日④ 午後1時～4時(1人20分) ※要予約 場所 水戸地方合同庁舎 内容 登記、年金、雇用、税金などの相談。相続、離婚、多重債務などの法律相談。参加予定機関 水戸地方税務局、茨城労働局、水戸北年金事務所、県弁護士会、関東信越税理士会茨城県支部連合会、行政相談センターきくみみ茨城 定員 各機関7人 申込 11月8日④～17日④の平日午前8時30分～午後5時に電話で、きくみみ茨城☎0570-090110、253-1100

●**成年後見制度個別相談会(無料)**

日時 11月17日④ 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 先着4組 ※チラシ等詳細は市社会福祉協議会HPに掲載 申込・問合せ 11月1日④までに市社会福祉協議会☎272-4106

●**国保・医療・介護 なんでも電話相談室(無料)**

日時 11月13日④ 午前9時30分～午後0時30分 相談電話番号 ☎228-0600 ☎228-0602 内容 医療・介護サービスの利用や、費用・保険料負担で困っていること 問合せ 県社会保障推進協議会☎228-0600

●**11月12日～18日は全国一斉 女性の人権ホットライン強化週間**

夫やパートナーからの暴力、ストーーカー行為、職場での男女差別やセクハラなど、女性に対するあらゆる人権侵害について電話相談を受け付けています。 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 ※④⑤は午前10時～午後5時 問合せ 水戸地方法務局☎227-9919

図 書 館

●**3館共通**

来館の際は、手指の消毒、マスクの着用、咳エチケット等にご協力ください。

●**那珂湊図書館 ☎263-5499**

■**那珂湊図書館特別図書整理休館**

11月1日④～8日④は蔵書点検のため休館となります。また11月9日④～12月中旬頃まで空調機更新工事のため、学習室、郷土資料・参考図書コーナーは利用できません。

■**感染症対策落語上映会(予約制)**

日時 11月28日④ 午後1時30分～ 場所 視聴覚室 内容 DVD「感染症対策落語(出演:立川がじら)」(63分)くすりと笑えてためになる感染症対策落語 対象 子ども～一般 定員 先着10人 申込 11月10日④午前9時～電話または直接

■**体育施設イベント案内** 総=総合運動公園

月	日	イベント	場所
11	13④、14④	2021-22V.LEAGUE DIVISION 1 WOMEN ひたちなか大会	総 総合体育館
	20④、21④	高円宮杯 U-15 関東大会(サッカー)	総 スポーツ広場
	21④	ひたちなか市民駅伝大会	総 陸上競技場

【問合せ】総合運動公園☎273-9370

■**文化会館イベント案内**

月	日	開演	イベント
11	14④	12:00～16:00	市芸術祭 日本舞踊公演&舞踊まつり
		13:00～16:00	市芸術祭 俳句大会
	21④	13:30～16:30	市芸術祭 第40回邦楽連盟三曲演奏会
12	4④	11:00～吹替	映画「ワンチャンス」上映会
		14:00～字幕	オペラ歌手ポール・ボッツ痛快実話!
	5④	13:00～16:30	市芸術祭 合唱祭

【問合せ】文化会館☎275-1122

健康メモ
For Your Health

ひたちなか薬剤師会
さつき薬局 東海店
小林 桂三

新型コロナウイルス ワクチン 接種に係る薬の話

処方薬の説明を行うときに、患者様から「ワクチンを打つときにこの薬は飲んでいいの?」とご質問をいただくことがあります。都度、服用薬剤の相性を確認し、必要な注意と自己判断で服用中止しないことを説明します。

ひたちなか薬剤師会では、服用薬に係るお薬確認書を作成し、抗凝固薬とβ遮断薬の2項目について、服用の有無を確認しております。当薬局でも、患者様にお薬の情報を伝える方法として活用しているところがあります。今回、抗凝固薬、β遮断薬と新型コロナウイルスワクチン接種との関連を簡単にまとめてみました。

抗凝固薬は、一般に「血液をサラサラにする薬」といわれるものの一種で、内服薬ではワルファリンやDOACと呼ばれる医薬品群が属しています。抗凝固薬は血液凝固を阻害することで、血栓症の予防、治療に用いられることから、接種部位の出血に注意が必要です。

要となります。厚生労働省Q&Aでは、服用中の方はワクチン接種後に接種場所を2分程度、しっかりと押さえるよう説明があります。β遮断薬は、高血圧や不整脈、慢性心不全など循環器疾患の治療に用いられます。ワクチン接種後にアナフィラキシーを起こした際、治療にアドレナリンが使用されますが、β遮断薬が拮抗してその効果を弱めるため、服用中の方の場合、アドレナリン以外の薬剤使用も検討されます。こうした情報が、事前に患者様に正しく伝わっていれば、適切な対処につながります。

新型コロナワクチン 接種体制を縮小します

新型コロナワクチンの接種が進み、本市では接種対象者の8割を超える方が1回目の接種を終えています。
多くの方への接種が進んだことに伴い、新規の予約申し込みが減少していることから接種体制を縮小します。

集団接種日程をいったん終了します

市の集団接種は、10月23日(土)で1回目接種の受付を終了します。

10月30日(土)以降は開催しませんので、接種を希望する方は、個別接種医療機関で直接ご予約ください。

※10月23日(土)までの日程とセットになっている2回目接種は実施します。

モデルナワクチンの2回目接種が済んでいない方へ

県の大規模接種会場では、予約のキャンセルや職域接種の終了などによりモデルナワクチンの2回目接種を受けられていない方向けに接種を行っていますが、11月下旬で接種を終了します。2回目の接種が済んでいない方は、お早めにご予約ください。

予約方法 コールセンター ☎ 0120-950621
(平日 9:30 ~ 17:00)

11月から個別接種医療機関を縮小します

個別接種を実施する医療機関を、8カ所に縮小します。

医療機関名	住所	電話 (予約専用番号)	予約方法		電話予約受付時間
			電話	ネット	
勝田病院	中根 5125-2	272-5184 (070-1261-8062)	○	○	月～金 14:00～17:00 土 14:00～16:00
恵愛小林クリニック	幸町 16-1	263-0651 (229-0008)	○	○	9:00～17:00 水・日・祝除く
小松整形外科医院 ※16歳以上	津田 3245-1	275-4141	×	○	-
サンキュー耳鼻科 クリニック	高場 167-3	219-6239	×	○	-
中山整形	東石川 3-15-10	274-9955	×	○	-
はやかわクリニック	津田 1952-1	354-4114 (354-5712)	○	×	月・水・金 13:00～17:00
ひたちなか母と子の病院 ※妊娠中の方限定	青葉町 19-7	273-2888 (354-1103)	○	×	月～金 9:00～12:00
三村小児科内科 クリニック	馬渡 2896-19	229-2666	○	×	月・火・水・金 10:30～12:00

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

11月9日は 「119番の日」



119番通報は、落ち着いて正確に!

興奮して場所の説明ができなかったり、「どこにいるか分からない」「早く来てください」とだけ言って電話を切ってしまう方がいます。慌てて通報するとかえって時間がかかってしまうことがありますので、落ち着いて通報してください。

119番通報のポイント

- 「あわてず」「はっきり」「正確に」伝えることが大切です。
- 消防隊・救急隊が迅速に出勤し、適切な活動を行うためにも、火災や事故などの状況を詳しく伝えてください。
- 家庭ではいざというときに備えて、電話のそばに「住所・名前・目標物・電話番号」を記入したメモなどを準備しておくとう便利です。
- 携帯電話からの通報は、携帯電話基地局の位置やGPS機能の精度などにより、位置情報を正確に確認できない場合がありますので、詳しい発生場所の情報を伝えてください。
- 119番は「火災・救急」等の緊急専用となっています。問い合わせなどは、下記連絡先をご利用ください。

【問合せ】消防本部通信指令課 ☎ 273-0211

11月9日～15日は 秋季火災予防運動

2021年度全国統一防火標語

おうち時間 家族で点検 火の始末



これから寒さとともに空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節になります。尊い命と貴重な財産を火災から守るため、火災予防の意識を高めましょう。

市火災予防ポスターコンクール

最優秀作品
長堀小学校
かとう ゆきこさん
加藤 優輝さん

【問合せ】消防本部予防課 ☎ 271-0735

イルミネーション サポーター募集

今年も駅前イルミネーション事業のサポーターを募集します。

一口、千円でサポーターになっていただくと、オリジナルサポーターズバッジをプレゼント!皆さんの応援で、明かりを増やします!



【問合せ】ひたちなか商工会議所 ☎ 273-1371

ふぁみりこ クリスマス会

みんなでリズム遊びをしたり、クリスマスのパネルシアターや職員によるちょっとした出し物を見たりして、一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

日時 12月7日(土)、8日(日)
▼午前の部 9時45分～10時45分
▼午後の部 2時30分～3時30分

場所 子育て支援センターふぁみりこ
対象 未就学児とその保護者
定員 各回30人
申込 11月26日(金)～29日(月)に、市HPから予約。

申し込みは1家族1回。定員を超えた場合は抽選。
結果は12月1日(土)に申込者全員にメールでお知らせ。

クリスマス限定のフォトスポット
でサンタさんと記念撮影♡

▼申込はこちら



【問合せ】子育て支援センターふぁみりこ ☎ 212-6850

市の人口

■住民基本台帳人口(市民課扱い)
人口 157,349人
男 79,246人
女 78,103人
世帯数 70,326世帯

■9月の人口動態
出生▶ 95人 死亡▶ 122人
転入▶ 352人 転出▶ 370人

9月末日現在



ホームページ
まちの話題ブログ
YouTube
LINE / Twitter
Instagram

https://www.city.hitachinaka.lg.jp
https://hitachinakacity.wordpress.com/
https://www.youtube.com/user/hitachinaka082210
@hitachinakacity
hitachinaka_official