

# 市報

2023  
No.684

# 6.10

# ひたちなか

- 2 創業支援特集「夢を創る このまちで」
- 3 6月は食育月間「高血圧ゼロのまち」を目指して
- 4 第10次 市行財政改革大綱を策定しました
- 5 審議会等の会議の公開状況 ほか
- 6-7 子ども部が新設されました
- 8 後期高齢者医療制度 国民健康保険のお知らせ
- 9 磯遊びのはじめ参加者募集 ほか
- 10-11 暮らしの情報
- 12 市内小学校で運動会 夢輝く子どもたち

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



5月21日に順延して行われた、堀口小学校の運動会。  
写真は1・2年生の団体競技「デカパン、じょうずにはけるかな？」(12面に関連記事)



ひたちなか市の創業支援

# 夢を創る このまちで

「自分の店を持つ」「好きなことを仕事にしたい」。市では、商工会議所や金融機関と連携してそんな夢を支援しています。

創業スクール卒業生

堀切 勝正さん (36)

たいよう施術院

松戸町 2-8-11 ☎ 090-9345-6219  
9:00 ~ 21:00 完全予約制・不定休



▲施術院HP

## 人に喜ばれる仕事をしたい

「創業スクール卒業後すぐに起業したので今年で9年目。市も商工会議所も本当に手厚くて心強いまち。ひたちなか市で事業を始めてよかった。」そう笑顔で話す堀切さんは、第1期創業スクールの卒業生です。「人に喜ばれる仕事をしたい」と会社員時代にカイロプラクティック\*の資格を取った堀切さん。その後、東日本大震災の被災地での施術ボランティアを経験し、本格的にカイロプラクティックを仕事にしたいと決意しました。



## 創業スクールは「原点」

誰かに「『ひたちなか市で起業したい』と相談されたら、まずは創業スクールに行ってみたらと話します。一人での創業は想像以上に難しいです。事業計画の精査や集客方法の具体的な提案・意見交換、ビジネスプランへの専門家のアドバイスなど、スクールで学んだことは今でも役立っています。

事業を続けていく中で、創業時から変わってしまう部分が少ないから出てきます。そのとき、しっかりと立ち戻れるポイントがあることがすごく大事だと思います。私の場合は、それが創業スクールと被災地での施術ボランティアなんです。



\*背骨や骨盤を矯正し、身体全体のバランスを整えていく自然療法



## あなたの夢を応援します

## 創業支援メニュー

市では、商工会議所や金融機関と連携してさまざまな支援を行っています。各事業の詳しい内容は、問い合わせください。

【問合せ】 商工振興課 ☎ 内線 1341 (1、2に関すること)  
ひたちなか商工会議所 ☎ 273-1371 (3に関すること)

### 1 空き店舗チャレンジショップ事業

対象者	市内対象地域の空き店舗を活用し、開業する方(採択審査有)
対象業種	小売業・飲食業・サービス業で、各種法令に適合するもの ※風営法適用を受ける店舗、夜間のみ営業する店舗は対象外
応募期間	12/22 @まで(採択枠3店舗)
採択後のサポート	○奨励金30万円(上限) ○開業前資金計画や開業準備時の店舗コンサルティング、開業後の経営サポート

### 2 創業スクール・セミナー

約3カ月(全9回)かけてビジネスプランの作成から開業に必要な基礎知識を専門家から学ぶことができる創業スクールや、各種セミナーを開催。創業スクール修了により、株式会社等の登録免許税軽減や創業関連融資を受ける条件面での優遇などが受けられます。

### 3 創業に必要な融資支援等

- 利子補給 日本政策金融公庫から創業関連融資を受けた際の利子1%相当を3年間分補給
- 保証料補助 茨城県が行う創業支援融資を受けた際に、県信用保証協会に支払う保証料の1/2を補助

### ☎ 「創業支援コーディネーター」にご相談ください!

ひたちなか市で創業したい方、創業支援コーディネーターがサポートします。まずはお気軽にご連絡ください。

【問合せ】 ひたちなかテクノセンター企業支援部 ☎ 264-2200

6月は食育月間

## 「高血圧ゼロのまち」を目指して

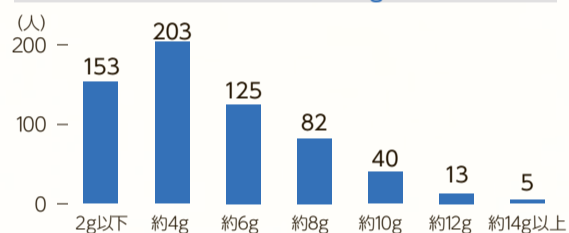
高血圧の予防には、味覚が形成される子どもの頃から適塩・減塩に取り組むことが大切です。適塩・減塩には、薄味に慣れることや薄味のものを選択するための知識をつけることと、販売されている加工食品に含まれる食塩を減らすための食環境整備の両方が必要です。今回は「高血圧ゼロのまちづくり」を進める本市で、令和4年度から始めた新しい取り組みをご紹介します。

Let's  
減塩

## 3歳児健診時の尿検査で食塩摂取量を推定

昨年7月から、3歳児健診時に尿中食塩濃度測定を始めました。尿中食塩濃度を測定することで、1日あたりの食塩摂取量を推定することができます。日本人の食事摂取基準(2020年版)では、3～5歳の目標値を3.5g未満としています。令和4年7月～令和5年3月までの3歳児健診受診者621人のうち約7割が目標量より多く食塩を摂取していることが推定される結果となりました。

1日あたりの推定食塩摂取量(g) (n=621)



## 保護者の声

「食塩は今まで気にしていなかった  
ので、今後気を付けたい」  
「薄味を心掛けてはいたが、思った  
より摂取量が多く驚いた」

その子に合わせた  
減塩方法を  
アドバイス

## 食環境整備—市内パン屋で減塩パン販売—

誰もが自然と健康になれる食環境づくりの一環として、主にパン屋さんを対象に減塩への取り組みを推進しています。

健康に配慮したパン作りがモットーの「浜ベーカリーあじばん」では、市の取り組みに賛同し「75%減塩の食パン」を販売してくれることになりました。小麦粉のおいしさと素材の甘味が引き立つ、パン好きのための食パンです。ぜひご賞味ください。

## 健康応援サポーター募集

市民が健康になれる環境づくりに協力いただける店舗を「健康応援サポーター」として登録し、市HP等で紹介しています。  
市内の運動施設や飲食店、企業など、健康づくりに協力していただける事業者の方、健康推進課までご連絡お待ちしております！



▲市HP



浜ベーカリーあじばん ☎ 210-1877 (阿字ヶ浦町 391-2)

## おうちでチャレンジ! 減塩レシピ

## 材料(1人分)

食パン(減塩) 6枚切り 2枚  
モッツアレラチーズ 1/2個  
フルーツミニトマト 6個  
レタス 2枚  
バジル 適量  
ブラックペッパー 適量

## 作り方

1. 食パンをトーストし、レタスを半量乗せる
2. ミニトマトとモッツアレラチーズを乗せ、お好みでブラックペッパーを振る
3. バジルと残りのレタスを乗せ、パンで挟む
4. クッキングペーパーで包み、半分にカットする

減塩おすすめレシピ公開中(市HP) ▶



◀「高血圧ゼロのまち」モデルタウンのロゴマーク

ひたちなか市は、日本高血圧学会がすすめる「高血圧ゼロのまちづくり」モデルタウンに参加しています。

これからも、食育と食環境整備の両輪で適塩・減塩を推進し、市民の皆さまの健康増進に取り組んでまいります。

## カプレーゼサンドウィッチ



熱量 504kcal  
たんぱく質 21.5g  
脂質 15.1g  
食塩相当量 0.1g

## 第10次 ひたちなか市行財政改革大綱を策定

### 基本理念

時代の変化にしなやかに対応する  
持続可能な行政運営のしくみづくり

推進期間 令和5～令和7年度(3年間)

市では、平成8年3月に第1次となる「ひたちなか市行政改革大綱」を策定して以来、人件費の削減、これまで市が担ってきた機能の民間委託や民営化、多額の債務を抱えた外郭団体の清算、事務事業の見直しなどにより行財政改革を進めてきました。

このたび、限られた行政資源を必要な施策に効率的に投入することができるよう、必要な行財政改革の取り組みを推進するために「第10次ひたちなか市行財政改革大綱」を策定し、次の4つの重点事項を中心に改革に取り組みます。



## — 第10次行財政改革大綱の主な取り組み —

### 1 財政基盤の確立

全5課題

#### ふるさと納税制度による税収増・自主財源確保に向けた取り組み

- 新規の返礼品提供事業者の発掘に努めるとともに、事業者との連携を強化し、返礼品数の拡充を図ります。
- 実際に市を訪問していただく「体験型返礼品」を強化するとともに、事業者と連携し、返礼品の中に市をPRするパンフレット等を同封することにより関係人口の拡大を図ります。



#### 期待される効果

地場産業の活性化や関係人口増加等により、税収増加や寄付受入による自主財源の確保が期待できます。

### 2 市民サービスの向上と 将来を見すえたしくみづくり

全15課題

#### 人口減少社会を見据えた公共施設マネジメントの推進

- 建物のライフサイクルコストを意識した合理的な維持管理や施設保有量の適正化を推進するため、「施設保全計画」を策定します。
- 財政規模に見合った適正な施設保有量を目指し、延床面積の縮減や複合化・多機能化の検討を推進するため、「公共施設保有適正化基本方針」を策定します。



#### 期待される効果

公共施設の今後のあり方について、全体最適の視点から検討していくことで、人口減少社会を見据えた施設保有量の適正化を図りながらも、複合化・多機能化による市民サービスの維持・向上が期待されます。

#### 自治会活動支援の推進

- 自治会は、まちづくりには欠かすことのできない活動主体としてさまざまな地域活動に取り組んでいる団体ですが、社会環境の変化や高齢化等に伴い、途中退会者が増加するなど、加入率の低下による担い手不足が課題となっています。
- 自治会が福祉や防災などの必要な役割を担えるようにするため、自治会の負担軽減に取り組むとともに、自治会運営のICT化を図るなど、自治会への支援を一層推進していきます。



#### 期待される効果

自治会の負担を軽減することで、本来の自治会活動が推進され、地域活動の中核として機能することが期待されます。

#### 土地区画整理事業の推進(都市計画道路の重点整備)

- 各区画整理事業地区内で計画されている全ての都市計画道路の整備に重点的に取り組みます。
- 佐和駅東地区については間近に迫っているJR佐和駅東口開設に合わせ、駅東口の駅前広場の整備について重点的に取り組みます。



#### 期待される効果

地域間の交通ネットワーク構築により都市全体の魅力度が向上するとともに、都市計画道路沿線を中心とする周辺街区の整備により民間活力による商業・医療施設等の都市機能の拡充が図られ、宅地需要が高まることが期待されます。

### 3 民間活力を活用した取り組みの推進

全5課題

#### 官民連携による事業の実施

- 民間の知見等を活用した連携事業の実施を目的として、現在、6事業者との包括連携協定の締結に加え、教育機関では、茨城工業高等専門学校や茨城大学との包括的な連携協定を締結しています。
- 民間活力を積極的に活用した取り組みを推進するため、先進地の事例研究を行い、民間活力を導入できる事業等の洗い出しを行うとともに、必要に応じて次期総合計画へ官民連携の取り組みを掲載していきます。



#### 期待される効果

さまざまな分野に民間企業・大学等のアイデアや技術、ノウハウなどを取り入れ、連携した取り組みを行うことで、市民サービスの向上や地域の活性化といった新たなソリューションや価値の創造が期待できます。

### 4 内部事務の見直しと職員が 生き生きと活躍できる職場づくり

全5課題

#### 自ら考え、行動できる自律型人材の育成・人材確保の推進

- 市民ニーズに迅速・的確に応えられる市役所になるためには、優秀な職員を確保・育成する必要があります。
- 職員の確保については、採用試験の実施方法の見直しや周知方法の工夫に加え、働く職場として「選ばれる組織」となるよう魅力向上を図っていきます。
- 職員の育成については、体験型・実習型・対話型の研修を企画するなど、職員に必要な能力の向上を図るとともに、これまで以上に研修・人事評価・人事異動を連携させることにより人材育成を図ります。



#### 期待される効果

新たな行政需要に対応できる組織が構築されるとともに、自ら考え、行動できる自律型人材が育成されることにより、組織全体の活性化が期待されます。

※「第10次ひたちなか市行財政改革大綱」の全文とパブリックコメントへの回答は、市HPをご覧ください。



▲パブリックコメント



▲大綱全文

## 令和4年度 審議会等の会議の公開状況

学識経験者や市民の方々が市政について審議を行う各種会議を公開しています。開催日時など詳しくは、市の掲示場と市HPでお知らせしています。

### 会議の公開および非公開の内訳など

執行機関	開催回数 (A)	公開された会議			非公開とされた 会議の回数 ※個人に関する ことなど	
		公開され た会議の 回数(B)	傍聴の あった会 議の回数	傍聴者数 (合計)		
市長	49回	30回	6回	7人	61.2%	19回
教育委員会	21回	14回	4回	14人	66.7%	7回
合計	70回	44回	10回	21人	62.9%	26回

### 公開された会議の担当部署別の開催回数と主な会議

部	開催回数	主な会議	
市長 部 局	福祉部	12回	福祉有償運送等運営協議会など
	市民生活部	6回	スポーツ推進審議会など
	総務部	6回	行政改革推進委員会など
	経済環境部	3回	魚市場委員会など
	企画部	2回	総合企画審議会など
都市整備部	1回	都市計画審議会	
教育委員会	14回	図書館協議会など	

【問合せ】総務課☎内線 1245

## 令和4年度 情報公開・個人情報保護制度の運用状況

市が保有する情報の公開を実施しています。また、自己情報の開示、訂正、削除等を求めることができるように対応しています。

### 情報公開制度の運用状況

実施機関	開示請求 件数	開示請求に係る決定				開示決定に係る 不服申立て件数
		全部 開示	一部 開示	非開示	不存在	
市長	69	18	52	0	7	0
教育委員会	6	3	2	0	2	0
水道事業管理者	4	2	2	0	0	0
合計	79	23	56	0	9	0

### 個人情報保護制度の運用状況

開示請求は4件(実施機関は市長)、うち全部開示が2件、一部開示が2件でした。開示決定に係る不服申し立ては0件です。

○実施機関とは「市長、水道事業管理者、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、固定資産評価審査委員会、農業委員会および議会」をいいます。

○開示請求に係る決定のうち、個人に関する情報の部分などがある文書は、その部分を除いた一部開示決定に含めています。

○1件の開示請求に対して複数の開示決定を行う場合がありますので、開示請求件数と開示決定件数が一致しないことがあります。

# 市税の納期内納付にご協力ください

## ▶ 納付方法はいろいろあります

- 指定金融機関等の窓口
- コンビニエンスストア
- 口座振替
- スマートフォンアプリ決済  
(PayB、PayPay 請求書払い、LINEPay 請求書支払い)
- eL-QRコードを用いた決済

- ①全国の地方税統一QRコード対応金融機関
- ②地方税お支払いサイト(クレジットカード、インターネットバンキング、口座振替(ダイレクト方式)、ページ番号を発行しATM等での支払い)
- ③スマートフォン決済アプリ(eL-QRに対応したアプリのみ可能) ※②③は手数料が発生する場合があります



▲eL-QRコード決済について

## ▶ 納税の自動電話案内を実施

表示される電話番号  
☎212-3888(発信専用)

納期限までに納付されない方に対して、自動音声による電話での納付確認を行います。電話がかかってきた場合は、お手数でも音声ガイダンスに従って操作してください。

## ▶ 納付困難な場合は必ず相談を

長期の入院や失業などにより税の納付が困難になった場合など、一定の要件に該当するときは猶予制度があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、納付が困難な場合も、猶予することができる場合がありますので、収税課にご相談ください。

※電話相談不可、委任状持参で代理人の相談可

## ▶ スマートフォンアプリ決済、eL-QRコードを用いた決済の注意事項

領収証書は発行されません。納税証明書の発行には納付手続き完了後2週間程度必要となります。納付後すぐに納税証明書が必要な場合は、金融機関や市の窓口等領収書の発行される窓口で納付し、納税証明書を発行する市の窓口で領収書をご提示ください。



徴税吏員や市役所職員を装った不審な電話にご注意

市役所では、納付のために金融機関の口座を指定して振込を求めたりATMの操作を求めたりすることは一切ありません

【問合せ】収税課☎内線 1161～5

## 六ッ野地区好評販売中 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。物件概要等の詳細は、市HPをご確認ください。 [ページID 1002452](#)



※表示の道路は計画道路を含みます

### 旧六ッ野公園グラウンド保留地

番号	街区	符号	地積(m <sup>2</sup> )	単価(円)	販売価格(円)
1	238	1	217.59	58,200	12,663,000
2	238	2	219.05	52,700	11,543,000
3	238	3	219.05	53,300	11,675,000
4	238	4	219.06	53,800	11,785,000
5	238	5	219.18	57,000	12,493,000
6	238	6	208.35	63,000	13,126,000
7	238	7	208.21	63,100	13,138,000
8	238	8	208.21	63,100	13,138,000
9	238	9	208.25	63,100	13,140,000
10	238	10	207.75	64,300	13,358,000

### 45街区保留地

番号	街区	符号	地積(m <sup>2</sup> )	単価(円)	販売価格(円)
11	45	10-1	239.13	50,100	11,980,000
12	45	10-2	240.10	50,100	12,029,000

受付期間 6月15日(土)～26日(月)(土・日を除く)

午前8時30分～午後5時30分

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

申込方法 申込書(市HPからダウンロード可)を持参または郵送で区画整理事業課(行政棟3階、東石川2-10-1)

抽選日時 7月2日(日) 第3分庁舎2階防災会議室3

▼保留地番号①～⑥ 午前9時30分～

▼保留地番号⑦～⑫ 午前10時15分～

※開始時間を変更する場合があります



▲市HP

【問合せ】区画整理事業課☎内線 1371



# 子ども部が新設されました

市では、子ども・子育て支援に係る施策を集約した新たな組織として、子ども部を設置しました。子ども部では、子どもや家庭が抱える困難に対し、保健と福祉双方の観点からきめ細やかな支援を切れ目なく行っていきます。

また、子ども部には市役所の中でも子育て奮闘中の若い世代の職員、特に女性が多く在籍しています。子育ての経験を活かし、妊娠・出産・子育てをしながら働きやすい職場づくりに取り組むとともに、当事者の目線から子ども・子育て支援に取り組んでいきます。

**鈴木 秀文 子ども部長**

経歴：児童福祉課長、子ども政策課長、福祉部長など子どもに関わる業務歴10年！自身も3人の息子の子育てを経験。

# はじめまして、子ども部です



## 1 子ども未来課

☎内線 7262 ~ 70



母子健康手帳の交付、乳幼児の健康診査等を行い妊娠・出産から乳幼児期の親子を支援する**母子保健部門**と、子どもとその家庭の抱える悩み相談支援を行う**家庭児童相談室**、子どもの発達に係る相談支援を行う**みんなのみらい支援室**が一つの課になりました。妊娠期から出産・子育てと家庭に寄り添い支援していきます。



### 妊産婦育児相談室

母子健康手帳をお渡しする際等に、出産・育児に関する不安や疑問を相談できる場を設けています。

### 家庭児童相談室

子どもに関する家庭の困りごとや悩み相談、虐待通告の対応を行っています。

### みんなのみらい支援室

ヘルス・ケア・センター1階に設置。発達に特性を持つ(持つことが疑われる)児童や、情緒面に不安のある児童についての相談をお受けします。

## 4 キッズスペース

おもちゃや絵本などがある靴を脱いで遊べるキッズスペースです！



## 5 子育て情報コーナー

子育てに役立つ情報がいっぱい！  
新たな子育て情報が得られるかも。



## 2 子ども政策課

☎内線 7223、4、7



市内の子育てサロンや親子で楽しめるお出かけスポット、子どもの一時預かり先や放課後の遊びの場や居場所まで、それぞれの家庭の身近な「知りたい」に寄り添った情報を日々発信しています。子どもと家庭と地域がまるごと関わり合い、社会全体で子どもの成長を後押しできるようなまちづくりを目指します。

### 「ひたちなか親子じかん」&「公園MAP」を発行しました



▼親子じかん  
QRコード



▼公園MAP  
QRコード

ひたちなか市の子育てスタイルや、まちの魅力を紹介する冊子「親子じかん」と、おすすめの公園や親子でのお出かけ先が満載の「公園MAP」を作成しました。ぜひご覧ください。

子育て情報Instagram更新中！

ゆるゆる子育て  
ひたちなか▶



## 3 幼児保育課

☎内線 7225、6



就学前の子どもの預け先について、それぞれの家庭の事情や希望に沿って、保育サービスの情報提供や入所の手続きを案内しています。保育所だけでなく幼稚園なども含め、それぞれの家庭にとって一番よい選択ができるよう、一緒に考えています。



### お子さま連れでも来庁しやすい工夫いろいろ

ベビーベッドやおもちゃもあり、お子さんを連れてのご相談も安心です。

### 病後児保育室こぐまのおうち (東石川保育所内)

病気やケガの回復期のお子さんを、保護者が就労等で保育できないときにお預かりします。



### 子ども部の取り組み

## 子どもの育ちを支える

～全ての子どもが夢や希望の持てる社会へ～



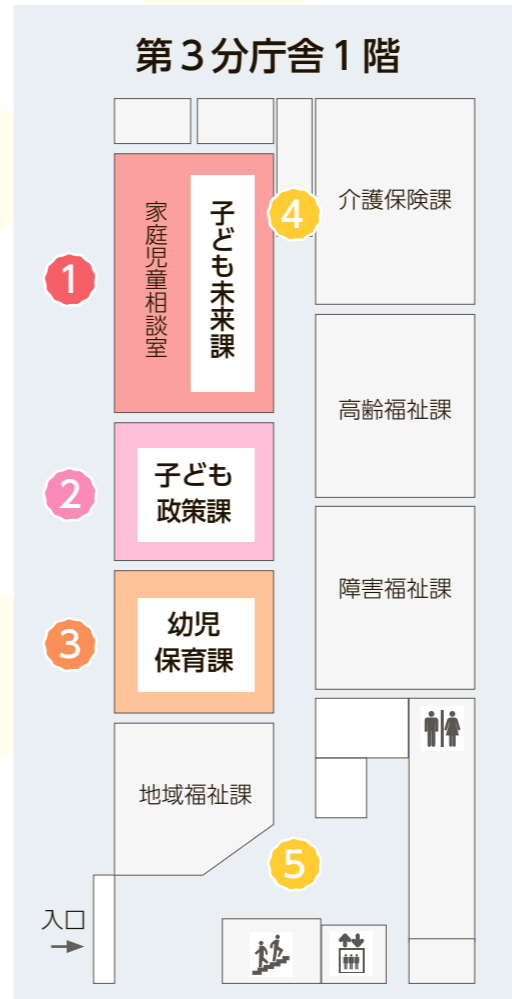
市内5カ所で地域団体等により運営される「放課後のみんな(子どもの居場所運営支援事業)」は、放課後に子どもたちが宿題をしたり遊んだり、食事をしたりすることができる場です。学校や家庭では体験できない「学び」や「体験」の機会を持てるよう、それぞれが趣向を凝らして開催しています。市では、これらの取組を通じて、全ての子どもが夢や希望を持ち将来を選択できる社会を目指し、行政と地域社会が両輪となって子どもの育ちを支えていきます。

## 子どもも親も楽しい子育て

～親が smile なら子どもも smile に～



子育て支援センターふあみりこは、子どもも親も楽しめるイベントを開催するだけでなく、子育てに関する悩みや不安などを何でも気軽に相談することができる場所です。子育てに悩みや不安はつきもの。たとえ解決しなくても、ふあみりこには共感し合える仲間やあなたに寄り添ってくれるスタッフがいまいます。遊びに行けば、誰もが笑顔で帰ることができるそんな場所がふあみりこです。今後も、親も子どももみんなが楽しい子育て環境を作っていきます。



## 75歳になると、すべての健康保険から後期高齢者医療制度になります

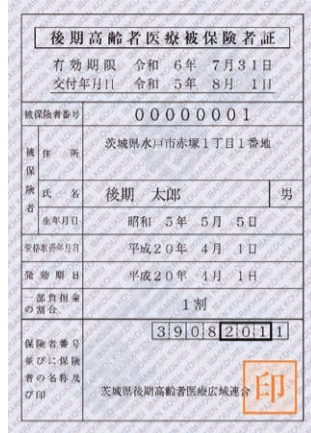
今年度の新しい被保険者証は、7月中旬に郵送します。8月1日からは、新しい被保険者証を医療機関の窓口で提示してください。

- 対象者
  - 75歳以上の方
  - 一定の障害のある65歳～74歳の方 ※任意加入のため手続きが必要です

■被保険者証の有効期間  
8月1日～令和6年7月31日(1年更新)

■医療機関窓口での自己負担割合  
所得状況により1割、2割または3割  
※世帯単位で異なります

■被保険者証とマイナンバーカードの一体化  
マイナンバー法などの改正関連法案の成立により、令和6年秋以降は新規の保険証の発行を取りやめマイナンバーカードと一体化されます。



### ！ 後期高齢者医療保険料の軽減の所得要件が変わりました

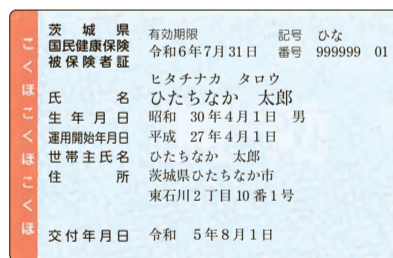
均等割額の軽減割合	対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の総所得金額等の合計額が次の場合)
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の世帯
5割	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)+[29万円 <sup>*1</sup> ×世帯の被保険者数]以下の世帯 ※1 28.5万円から変更
2割	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)+[53.5万円 <sup>*2</sup> ×世帯の被保険者数]以下の世帯 ※2 52万円から変更

※収入が公的年金の方は、年金収入額から公的年金控除(年金収入額が330万円未満は110万円)を差し引き、65歳以上の方は、さらに高齢者特別控除(15万円)を差し引いて判定します。  
※給与所得者等の数とは、給与所得を有する者と公的年金等の支給を受ける者の数の合計数をいいます。

【問合せ】国保年金課・医療係☎内線 1183、4

## 市国保に加入している方へ 国民健康保険証が更新されます

新しい保険証を7月中旬に簡易書留で、世帯主あてに発送します。有効期限の過ぎた保険証は、期限後にはさみなどで裁断し、処分してください。



- 被保険者証の有効期限  
8月1日～令和6年7月31日(1年更新)
- 被保険者証とマイナンバーカードの一体化  
マイナンバー法などの改正関連法案の成立により、令和6年秋以降は新規の保険証の発行を取りやめマイナンバーカードと一体化されます。

- 他の健康保険に加入したとき  
国保担当窓口で国民健康保険の資格喪失の手続きをお願いします。  
**手続きに必要な書類**
  - 郵送 国民健康保険異動届、勤務先の健康保険証のコピー、国民健康保険証
  - 窓口 勤務先の健康保険証、国民健康保険証、世帯主および手続きの対象となる方の個人番号(マイナンバー)がわかるもの

### ！ 国民健康保険税の軽減判定基準が変更となりました

軽減種別	軽減判定基準
7割	基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下(改正なし)
5割	基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等の数-1)+29万円 <sup>*1</sup> ×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下 ※1 28.5万円から変更
2割	基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等の数-1)+53.5万円 <sup>*2</sup> ×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下 ※2 52万円から変更

【問合せ】国保年金課・国保係☎内線 1181、2

## 後期高齢者医療保険料の案内 納入通知書は7月中旬に発送予定です

■令和5年度の保険料率 ※昨年度と同様

均等割額	46,000円	所得割率	8.50%
------	---------	------	-------

後期高齢者医療保険料率は都道府県単位で計算され、2年ごとに見直されます。茨城県内は均一の保険料率となります。

### ■保険料の計算方法

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と、個人の所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

■1年間の保険料額 ※100円未満切捨て、賦課限度額66万円

$$\begin{array}{c}
 \text{均等割額} \\
 46,000\text{円}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{c}
 \text{所得割額} \\
 (\text{総所得金額等} - \text{基礎控除額}) \times 8.50\%
 \end{array}$$

※基礎控除額は、前年の合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円となります

### ■納付方法

① 年金受給額が18万円以上の方	原則年金から天引き(特別徴収)
② ①のうち、後期保険料と介護保険料を合わせた保険料額が年金支給額の2分の1を超える場合	納付書による納付(普通徴収)
③ 今年度75歳になる(なった)方*	

※介護保険料が天引きされている方であっても「75歳に到達した年度」は納付書による納付となります。翌年度から年金天引きとなりますが、天引き開始月は被保険者によって異なります。

口座振替による納付も可能です。普通徴収の方は納入通知書と預金通帳、届出印を持参し、預金口座のある市内の金融機関に申し込みください。なお、特別徴収の方が普通徴収の口座振替を希望する場合は、別途手続きが必要となるため問い合わせください。

## 国民健康保険税納税通知書を7月中旬に郵送します

### ■保険税の内容

40歳未満、65歳～74歳	40歳～64歳	保険税の使われ方
医療保険分	医療保険分	加入者の医療費
+	+	
後期高齢者支援金分	後期高齢者支援金分	後期高齢者医療制度への支援
+	+	
(介護保険分なし)	介護保険分	介護費用

※65歳以上の方の介護保険分は、別に納めます

### ■国保加入者は所得の申告が必要です

国民健康保険税の軽減を行うには、所得の把握が必要です。また、医療費が高額になったときの自己負担額が引き下がる可能性もありますので、所得が無い方でも申告を行ってください。詳しくは、問い合わせください。

### ■賦課限度額が変更となりました

国民健康保険税の内訳	改正前	改正後
基礎課税額	650,000円(改正なし)	
後期高齢者支援金等課税額	200,000円	220,000円
介護納付金課税額	170,000円(改正なし)	
合計	1,020,000円	1,040,000円

国民健康保険は、加入者(被保険者)がお金(保険税)を出し合っていて、医療費などを負担する助け合いの制度です。納税通知書が届いたら、内容を確認し、期限内の納付をお願いします。



## 募集

ひたちなか海浜鉄道「磯遊び号」でいく  
磯遊びのはじめ 2023

今年もたくさんの「はじめて」にチャレンジして、充実した夏にしよう！  
とって多くの生き物がいる「磯遊び王国ひたちなか」で、特別ゲストひと  
とちゃんと海の生き物に触れてみませんか？

(主催/ひたちなか海浜鉄道 協力/始初プロジェクト、KAWASAKI KIDS 基金)

**日時** 7月22日(土)、23日(日) 午前9時30分

勝田駅東口コンコース集合

**対象** 小学校1～3年生向け

※上記学年以外の方も参加可能。

大人と一緒にご応募ください。

**定員** 各日40～50人(多数の場合抽選)

**費用** 大人1500円、子ども1000円

(1日フリー乗車券付き)

**申込** 6月30日(金)までにネット申込

※申込は両日可能ですが、参加はどちらか1日となります。

【問合せ】ひたちなか海浜鉄道 ☎ 262-2361 企画調整課 ☎ 内線 1314



▲ひとでちゃん



▲詳細・申込

10:08 勝田駅発「磯遊び号」に乗車  
10:32 美乃浜学園駅到着  
11:00 白亜紀層海岸到着、磯遊び開始  
12:30 捕まえた生き物の発表、記念撮影  
13:00 お昼、適宜解散

## 案内

## 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 ページID 1001728

## ■65歳以上の介護保険料納付方法

①年金から天引き(特別徴収)…年金が年額18万円以上の人

※高齢福祉年金などは、特別徴収の対象となりません

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

②納付書で納付(普通徴収)…年金が年額18万円未満の人

**納付書で納付** ○銀行 ○コンビニ ○スマホアプリ

**口座振替で納付** 保険料の納付書、通帳、印かん(通帳届け出印)を持参し、指定の金融機関へ申し込みください。

【問合せ】介護保険課 ☎ 内線 7242

## 案内

## 各種障害者手帳申請の案内

ページID 1005321

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。ぜひご活用ください。

【問合せ】障害福祉課 ☎ 内線 7211～4

## 案内

ヘルプマーク・ヘルプカードを  
ご存じですか

ページID 1005293

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病患者の方など、外見から分からなくても何らかの援助や配慮を必要とする方が、そのことを周囲の人に知らせるためのマークです。また、ヘルプカードは困った時に配慮や手助けをお願いしやすくするための情報を伝えるカードです。これらをお持ちの方が、困っているようであれば声をかけるなど思いやりのある行動をお願いします。



## ■ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

**対象** 病気や障害のある方、  
妊娠初期の方など

**配布場所** 障害福祉課、那珂湊支所



【問合せ】障害福祉課 ☎ 内線 7211～4

## 案内

地区計画区域内で建築等を行う時は  
事前に届け出が必要で

ページID 1002167

市では、良好な都市環境の形成を図るため、17地区で地区計画を定めており、地区計画区域内では地区独自のルールを設けています。

## ■届け出が必要となる行為

**建築物の建築** 住宅、店舗、事務所、車庫、物置など

**建築物の意匠の変更** 外壁、屋根の塗り替えなど

**工作物の建設** 公道に面するブロック塀やフェンスなどの外構工事(垣、柵、塀など)

※着工予定日の30日前までに要届出。簡易な物置やカーポート等を設置する場合も届出が必要。

## ■市職員による現地調査

地区計画を適正に運用するため、市職員がご自宅を訪問する場合がありますので、ご協力をお願いします。

【問合せ・提出先】都市計画課 ☎ 内線 1361、2

地区計画の名称
1 東部第2地区
2 西古内地区
3 高野小貫山地区
4 津田北部地区
5 阿字ヶ浦地区
6 武田地区
7 六ツ野地区
8 船窪地区
9 佐和駅東地区
10 勝田駅東口南地区
11 石川・青葉地区
12 勝田駅西口地区
13 西十三奉行団地地区
14 ひたちなか地区東部地区
15 ひたちなか地区西部地区
16 ひたちなか地区南部地区
17 コモンステージ春日町地区

## 案内

## 「空き家無料相談会」開催

建築士・宅地建物取引士・司法書士が答えます

**日時** 7月23日(日) 午前9時～正午

**場所** ひたちなか市役所

**対象** 市内に空き家をお持ちの方、空き家になることが見込まれる住宅等の所有者、相続人など

**内容** 解体や活用、管理、相続、権利関係などに関する相談

**定員** 4組

※要申込、申込多数の場合は相談内容に応じて決定

**申込** 7月6日(日)までに、電話・FAX・メールのいずれかで、

①氏名 ②住所 ③電話番号

④空き家の所在地 ⑤具体的な相談内容を空家等対策推進室まで

【問合せ】空家等対策推進室 ☎ 内線 3225、6 FAX: 271-0851  
メール: akiyat@city.hitachinaka.lg.jp

私たちが相談に答えます



参加無料

スマホ、始めてみませんか？

## 第1期 はじめてのスマートフォン講座

ページID 1002630

コース	日程	場所	申込締切
A	7/11(火)	1中地区コミセン	6/26(月)
B	7/14(金)	那珂湊コミセン	
C	7/18(火)	阿字ヶ浦ふれあい交流館	
D	7/21(金)	市毛コミセン	
E	7/24(月)	前渡コミセン	
F	7/28(金)	平磯コミセン	7/31(月)
G	7/31(月)	佐野コミセン	
H	8/23(水)	大島コミセン	
I	8/28(月)	田彦コミセン	

**時間** 午後2時～4時30分

**内容** スマートフォンの基礎、LINE体験 ※各コース同内容

**対象** 市内に在住・勤務・通学している満18歳以上の方

**定員** 各コース20人 ※申込多数の場合は抽選、少数のときは開講を中止する場合があります

**使用環境** Android(端末は持参不要)

**申込** 締切日(必着)までに、往復はがきで申し込み

※1人1コースのみ、「複数コース希望」や「記載内容不備」の場合は無効

【問合せ】情報政策課 ☎ 内線 2211～4

〒312-8501  
63円  
返信  
ひたちなか市  
情報政策課行

記入不要  
※抽選結果を印字



〒000-0000  
63円  
返信  
申込者の  
・郵便番号  
・住所  
・氏名

第1期スマホ講座  
①希望するコース  
②氏名(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)



案内

中学1年生女子の方へ  
9価HPVワクチン対応予診票  
を発送しました

ページID 1005719

対象 令和5年5月8日現在、ひたちなか市に住民登録のある平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれの女子 接種期間 高校1年生相当の3月末まで 費用 無料 問合せ ヘルス・ケア・センター ☎ 276-5222

医療福祉費(マル福)受給者証を  
発送します

対象 重度心身障害者およびひとり親家庭の親子(母子家庭の母子・父子家庭の父子)でマル福を受給している方のうち、所得が基準額未満の方 更新後の有効期間 7月1日～令和6年6月30日 ※ひとり親家庭の受給資格は、原則として子どもが18歳になった最初の3月31日まで。また、障害者手帳や障害年金の等級変更や、婚姻や事実婚によりひとり親でなくなったこと等で受給資格を喪失した方は、受給者証を速やかに返還してください。 問合せ 国保年金課 ☎ 内線 1183、4 那珂湊支所保険福祉担当 ☎ 内線 270

市営墓地の適正管理を

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るため、使用者は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・除草業務委託(有料)を請け負っていますのでご検討ください。 問合せ 環境政策課 ☎ 内線 3312、3、5

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 ☎ 内線 6111、2 市公式LINE ▶



7月は河川・海岸愛護月間

■海岸クリーン運動

日時 7月1日 ☎ 午前7時30分～9時30分 ※雨天中止 場所 那珂湊漁港、平磯海岸、磯崎海岸周辺 問合せ 環境政策課 ☎ 内線 3312、3

■河川クリーン運動

日時 7月2日 ☎ 午前7時30分～9時30分 ※実施の有無は、茨城放送で当日午前6時と午前7時の時報前に放送。延期の場合は7月9日 ☎。 場所 那珂川・枝川地内(自衛隊枝川渡河演習場跡地)ほか7カ所 問合せ 河川課 ☎ 内線 6412、3 ★共通 軍手、ビニール袋はこちらで用意します。

還付金詐欺にご注意ください!

市役所職員を装い「介護保険料や医療費等の還付金をATMで申請できる」などといった不審な電話が市内で増加しています。少しでも怪しいと思ったら、家族や警察、市役所にご相談ください。 相談先 ひたちなか警察署 ☎ 272-0110、警察安全総合ダイヤル#9110、市消費生活センター ☎ 内線 3233

「社会を明るくする運動」講演会

犯罪や非行のないまちを目指して、講演会を開催します。 日時 7月1日 ☎ 午後1時30分～3時30分 場所 しあわせプラザ 内容 「ニセ電話詐欺の現状と被害防止対策」 講師 茨城県警察ニセ電話詐欺対策室 定員 若干名 申込 6月23日 ☎ までに電話で地域福祉課 ☎ 内線 7203

社会福祉大会(要申込)

日時 7月20日 ☎ 午後1時30分 場所 しあわせプラザ 内容 社会福祉功労者表彰式、福祉講演会「がん闘病が教えてくれた命の尊さ」 講師 木山裕策氏(歌手) 定員 150人 申込・問合せ 6月30日 ☎ (必着)までに、はがき・FAX・メールに「福祉講演会」、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、社会福祉協議会 ☎ 263-7242、FAX:263-5730、メール:hnsa-n1@abeam.ocn.ne.jp (〒311-1244 南神敷台17-6)

(前期)消防設備士試験

日程 9月3日 ☎ 場所 水戸啓明高等学校 試験種類 甲種(特類・第1～5類)、乙種(第1～7類) 費用 甲種5,700円、乙種3,800円 ※願書等は消防本部および各消防署で配布 申込 ▼書面申請 6月29日 ☎～7月10日 ☎ ▼電子申請 6月26日 ☎～7月7日 ☎ 問合せ 消防試験研究センター茨城県支部 ☎ 301-1150 電子申請 ▶

県立IT短大オープンキャンパス

日時 7月15日 ☎、8月5日 ☎ (女性のみ)、26日 ☎ ①午前9時～②午後1時～ 対象 ITに関心をお持ちの高校生と保護者など 問合せ 県立産業技術短期大学校 ☎ 269-5500 IT短大HP ▶

子育て

子育てに関する相談・教室

■母子保健相談(要申込)

日程 7月14日 ☎、27日 ☎ 受付時間 午前9時30分～10時30分 内容 身体計測、保健・栄養・歯科相談 対象 生後3カ月～幼児 持ち物 母子健康手帳、フェイスタオル、交換用オムツ ※電話相談は随時受付中

■離乳食教室(要申込)

日程 7月13日 ☎ 受付時間 ①午後1時30分～45分 ②午後2時30分～45分 内容 離乳食作りの講話・試食、希望者は栄養相談 対象 4～6カ月の乳児がいる保護者 定員 各10組 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

■プレパパ・プレママ教室(要申込)

日程 7月27日 ☎ 受付時間 ①午後1時20分～1時30分 ②午後3時～3時10分 内容 DVD上映、お風呂の入れ方実習 対象 市内在住で妊娠中期以降の妊婦(同伴者1人) 定員 各10組 費用 無料 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、テキスト 申込 6月27日 ☎ 正午～

★共通 場所 ヘルス・ケア・センター 申込 母子手帳アプリ「母子モ」をダウンロードして申し込み 問合せ 子ども未来課 ☎ 内線 7265

母子モDL ▶



スポーツ

茨城県障害者スポーツ大会  
参加団体募集

種目や申込方法など詳しくは、県障害福祉課HPをご覧ください。 開催日 9月9日 ☎、10日 ☎、16日 ☎、23日 ☎ 場所 笠松運動公園 申込期限 7月12日 ☎ 問合せ 県障害者スポーツ・文化協会 ☎ 301-3375 (FAX:301-3378) 詳しくはこちら(県HP) ▶

平磯海岸クリーンウォーク

日時 7月2日 ☎ 午前8時40分～正午頃 集合場所 平磯駅前 コース 平磯駅前～平磯海浜公園～平磯ビーチ(清掃)～おさかな市場(約7km) 費用 300円、小中学生無料 問合せ 事務局・菅原 ☎ 274-7016 (FAX 同)

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

7月の休館日 3日 ☎、10日 ☎、18日 ☎、24日 ☎、27日 ☎、31日 ☎ ※那珂湊図書館は7月3日 ☎から10日 ☎まで、蔵書点検のため休館します

	日時	内容	場所	定員	申込	
中央	6/25 ☎	①11:00～ ②14:30～	こどもえいがい 「ちいさなきいろいかさ」(27分)	視聴覚室	各回20人	不要
	6/28 ☎	15:30～	かつたおはなしの会(幼児向け)	おはなしのへや	7組	不要
那珂湊	6/24 ☎	11:00～	みなとおはなし会(幼児向け)	視聴覚室	10組	不要
佐野	6/23 ☎	15:30～	おはなしかい (幼児・小学生と保護者対象)	視聴覚室	10組	不要
	7/4 ☎	11:00～	おひざで大きくおはなしかい (0歳～2歳の親子対象)		10組	6/20 ☎～

PICK UP 佐野 夏休み自由研究応援講座 「自由研究のすすめ方 ～何を、どうやってしらべたらいいの?～」 日時:7/2 ☎14:00～ 場所:視聴覚室 対象:小学生3年生以上の児童と保護者 定員:8組 申込:6/20 ☎9:00～

全館 佐野図書館 POP コンテスト 2021・2022 入賞作品巡回展 那珂湊:6/21 ☎～7/2 ☎ 中央:7/5 ☎～7/17 ☎ 佐野:7/20 ☎～9/3 ☎

在宅医療や 介護の ハナシ

大切な備えについて 主任介護支援専門員 軍司 正美

元気な時に、自分や家族が突然の病気やケガで要介護状態になった時のことを考える方は少ないと思います。だからこそ、そのような事が起きた時「さて、どうしよう。誰に相談すればいいのだろう。これからどうなるのだろう」と不安になってしまいます。日頃から想定していない事は、一人ではなかなか判断が難しい事もあると思います。そこで、体や心が弱ってしまった時を想定した「備え」について紹介します。

具体的には、どのような治療を望むか、どのような介護サービスを利用し、どのように暮らしていきたいのか、どのくらいの費用がかかるか、誰に相談するか等を事前に考え、家族と話し合っておくことです。そして、「備え」について考えて不安になった時や実際の場面で悩み、相談したいときは「地域包括支援センター(おとしより相談センター)」をご活用ください。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門職が在籍し、望まれる暮らしに少しでも近づけるように、最適な医療・介護サービスの利用をお手伝いいたします。悩んだときは、ぜひご相談ください。

【問合せ】高齢福祉課 在宅医療・介護連携推進室 ☎ 内線 7235

文化・教養

ひたちなか・ま講座

■スマホ教室(無料)

7/5(水)、7/15(土)、8/2(水)、8/16(水)、9/6(水)、9/20(水)、10/4(水)、10/18(水)、11/1(水)、11/15(水)(全10回)

時間 午後1時30分～3時 定員 10人 持ち物 スマートフォン 場所・申込 市民交流センターひたちなか・ま ☎ 276-0101

男女共同参画講座

■SNS時代の自分らしい発信と世界観作り

日時 7月1日(土) 午前10時～11時30分 場所 ふあみりこらば 講師 茨城オトナ女子会 代表 高久香里氏 対象 市内に居住、通勤、通学する方 定員 15人 託児 5人(無料、6カ月～未就学児、電話で要予約) 持ち物 スマートフォン、筆記用具 申込 6月21日(金)までに電子申請または電話で女性生活課 ☎ 内線 3234 申込はこちら▶

キャンドルナイト＝学んで楽しむ環境週間

場所・日時 ▼市民交流センター 6月21日(水)～26日(月) 午前10時～午後8時 ▼東石川小学校 6月24日(土) 午後6時～7時40分(キャンドルナイトのみ) 内容 環境をよくする会の展示、緑のカーテン等の紹介、竹林整備による竹作品で遊ぶほか 問合せ 市民交流センターひたちなか・ま ☎ 276-0101

こらばDEまなぼ～学びのとびら～

ページID 1011624

■知って安心! 薬剤師に聞く薬の話 一薬と上手につきあうために一

日時 7月28日(金) 午前10時～11時30分 場所 ふあみりこらば 講師 薬剤師 小橋川祥氏 定員 30人 ※応募多数の場合抽選(市内在住優先)。結果は7月14日(金)ま

でに通知。費用 無料 申込 7月4日(水)(消印有効)までに、電子申請または往復はがき(1人1枚)に講座名・氏名(フリガナ)・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号(携帯・自宅)を記入して生涯学習課 ☎ 272-6301(〒312-0057 石川町11-1) 申込はこちら▶

教科書展示会

日時 6月27日(水)～7月14日(金) 午前9時～午後5時 場所 大子町営研修センター ※(土)休館 内容 小・中・高等学校用、特別支援教育用教科書の展示 問合せ 学校管理課 ☎ 内線 7322

大正琴クレマチス会 会員募集

日時 第1・3(水) 午前9時30分～11時30分 場所 ふあみりこらば 定員 若干名 費用 2,500円/月 問合せ 野口 ☎ 090-4595-7658

シニア調理教室

日時 第4(土) 午前9時～正午 定員 12人 費用 1,600円/月 場所・問合せ 市毛コミセン ☎ 272-3766

スポーツウェルネス吹矢市毛教室

日時 第1・2・3(水) 午後1時30分～4時 定員 10人 費用 1,000円/月 場所・問合せ 市毛コミセン ☎ 272-3766

ダイヤモンド手編教室

日時 第2・4(土) 午前9時30分～正午 定員 5人 費用 1,500円/月 場所・問合せ 1中地区コミセン ☎ 275-2671

リトミックサークルたんぽぽ

日時 第1・3(水) 午前10時～10時50分(見学可) 対象 1歳半～未就園児 定員 親子5組 費用 1,000円/月 場所・問合せ 津田コミセン ☎ 274-4121

募集

公立学童クラブ有償ボランティア

夏休み等の長期休業期間に、小学校・義務教育学校の放課後学童クラブで活動する支援員を募集します。時給 932円(距離に応じて交通費支給あり) 申込 6月23日(金)までに履歴書を持参または郵送で青少年課 ☎ 272-5883(石川町11-1)

福祉体験学習サポーター募集

内容 市内小中学校、高校で実施している福祉体験学習の支援 対象 18歳以上の方 ※興味のある方は、問い合わせください 問合せ 社会福祉協議会 ☎ 274-5135、メール: hnsha-o2@chic.ocn.ne.jp

介護教室(無料)

日時 7月12日(水) 午後2時～4時 場所 長砂転作推進センター 内容 認知症予防とコミュニケーション 講師 サンフラワーひたちなか 言語聴覚士 齋藤真輝氏 対象 在宅で介護をしている家族、介護に関心のある方 定員 先着15人 申込 7月5日(水)までにサンフラワーひたちなか ☎ 285-9288

よい歯のコンクール募集

■親と子のよい歯のコンクール 対象 平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれの子とその親 ※喫煙習慣のある親は対象外

ハチマルニーマル ■8020高齢者よい歯のコンクール

対象 昭和18年3月31日以前の生まれ(80歳以上)で、自分の歯を20本以上保っている方 ※治療していても可、入賞歴のある方の再応募不可

★共通 申込・問合せ 7月21日(金)(必着)までに、茨城県歯科医師会 ☎ 252-2561

ボランティアスクール

■盲導犬はどんなふうにお仕事するのかな?

日時 8月1日(水) または8月22日(水) 午前9時30分～11時30分 ※日程は社協で振り分け 定員 各日25人



■コミュニケーションゲームDENSIN

日時 8月15日(水) 午前10時～正午 定員 50人

■あそぼうさい講座

日時 8月24日(水) 午前9時45分～正午 定員 25人

★共通 場所 総合体育館サブアリーナ 対象 市内の小学4～6年生 申込 6月27日(水)までに、申込用紙を各学校に提出 ※現地集合・解散、上履き持参 問合せ 社会福祉協議会 ☎ 274-5135

傾聴ボランティア養成講座

話を聞くことで相手笑顔になる「傾聴」を学びませんか?

日時 7月12日(水) 午後1時30分～4時 場所 総合福祉センター

講師 アクティヴリッスン代表 澤村直樹氏 定員 10人 費用 無料

申込 6月26日(月)までに社協窓口または電話・FAX・メールで

社会福祉協議会 ☎ 274-5135、FAX: 275-0606、メール:

hnsha-o2@chic.ocn.ne.jp

ひたちなかテクノセンター 経営力向上セミナー

■Excel 関数テクニック活用講座 日程 6月27日(水)、28日(木) 費用 16,500円(テキスト代2,640円)

■Excel マクロ・VBA 講座 日程 7月6日(水)、7日(木) 費用 16,500円(テキスト代2,860円)

★共通 時間 午前10時～午後5時 場所 ひたちなかテクノセンター

対象 Excelの操作ができる方 定員 各先着8人 申込 同センター

企業支援部研修G ☎ 264-2200

#ひたちなかのいいところ Photo Gallery



サザコーヒー本店 カステラショートケーキ

サザコーヒーでいいところ発信隊のミーティングをしたときに食べたカステラケーキ! おいしかったよね~ #みー

誘惑に負けて、撮る前にちょっと食べちゃったのはヒミツです #あや

@loveandpeace\_hitachinakalife Follow me ▶

イベントカレンダー 6月10日～7月10日

Table with 2 columns: 6月 and 7月. Lists various events including exhibitions, performances, and community activities.

PICK UP

おもてまち七夕まつり 7/1(土) 15:00～21:00 表町通り商店街



6月の納期限

6/30(金) ・市県民税1期

# 3年ぶり“平常”へ一歩 市内小学校で運動会

5月20日と21日、市内の多くの小学校で運動会が行われました。このうち堀口小学校では、参観人数やマスク着用の制限を設けないなど、3年ぶりに平常時に近い状態で開催。青空の下、元気な声援が響き渡り、子どもたちの一生懸命な姿が見られました。



## 夢 輝く子どもたち / 枝川小学校 6年 川崎 敬太さん

### 夢はプロのバレーボール選手

僕の夢はバレーボール選手です。僕は「ハイキュー」というアニメを観て、バレーボールにはまり、2年生の時から、バレーボール少年団に入りました。その時は、まだ試合に出られませんでした。練習試合に出たり、大会で応援したりしました。そして、6年生が卒団して、次の世代になり、初めての新人大会に出場しました。結果は3位でしたが、とてもうれしかったです。次の大会は、6月にあるので頑張りたいです。新人大会の時は、サーブカットがうまくできなかったのが、次の大会に向けてサーブカットの練習を頑張ります。そして、サーブやスパイクをねらって打てるようにしたいです。少年団の練習では、練習試合でできなかったことを、しっかり練習して、次の練習試合でできるようにしたいです。夢をかなえるために、もっと練習をして、プロの選手を目指したいです。

♡ **ここが好き** 国営ひたち海浜公園のネモフィラが、とてもきれいなところが大好きです。  
**ひたちなか**



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ることができます。

