



広報



Kitaibaraki city Information

No.739

2017

12

平成 29 年

きたいばらき



contents

- 秋の叙勲② 環境標語入賞者・きたいばナビ③
- 障害者福祉制度④⑤ マイナンバーカード⑧
- 生涯学習センター⑧ スポーツのお知らせ⑨
- 家庭医療センター・市民病院診療体制⑩⑪
- 私の提案⑬⑭ フォトニュース⑯
- お知らせ掲示板⑲～㉑ 休日の当番医㉒

おいしくて、とまらない！

受章おめでとうございます



高橋さんは、昭和56年から平成21年まで7期28年の長きにわたり市議会議員として在職されました。その間、文教厚生委員長を歴任するなど、本市の教育基盤の整備をはじめ、産業、文化、福祉等の向上に貢献されました。

【旭日小綬章】



高橋 主計さん
(中郷町)

鈴木さんは、平成11年から平成23年まで3期12年の長きにわたり茨城県議会議員として在職されました。その間、農林水産委員会委員長、環境商工委員会委員長を歴任するなど、県議会を通じ本市の産業、教育、文化、福祉等の向上に尽力されました。また本市においても、平成元年に北茨城市議会議員として在職し、3期務めるなど市政の伸暢発展に貢献されました。

【旭日小綬章】



鈴木 徳穂さん
(大津町)

市役所の年末年始休日は

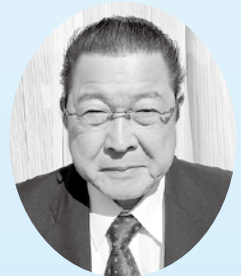
12月29日 (金)
▶ **1月3日** (水) です
6日間

年末年始の市役所等の業務は、下記のとおりです。なお、死亡届や火葬埋葬許可証の申請などは、日直の職員が受け付けます。市役所東側通用口から入ってお申し出ください。

問 秘書課 秘書係 (磯辺)

内 200

【瑞宝単光章】



沼田 順一さん
(中郷町)

沼田さんは、昭和44年に消防士として採用され、平成22年に退職されるまでの長きにわたり、消防職員として職務に精励されました。この間、消防司令長として北部分署長、消防次長兼消防署長を歴任するなど、消防組織と施設の充実強化に努めるとともに市民の防火防災意識の普及高揚に尽力し、危険業務従事者叙勲を受章されました。

施設名	休業日	電話番号	施設名	休業日	電話番号
市民サービスセンター	12/29 ~ 1/3	南部 30 - 7711	清掃センター	12/30 ~ 1/3	46 - 5619
		北部 30 - 2100	※ 12/28 (木)は、通常どおりの収集と、花園、水沼、馬飼、腰越、小川、才丸、平袖、楊枝方で「もやせるごみ」の特別収集を行います。 ※ 12/29 (金)は、華川、関本の一部地域（花園、水沼、馬飼、腰越、小川、才丸、平袖、楊枝方）を除く市内全域で「もやせるごみ」の特別収集を行います。埋め立てごみ、資源物は収集しません。清掃センターへの持ち込み時間は、午前8時30分～正午です。ただし破砕物の持込は不可です。		
市民ふれあいセンター	12/28 ~ 1/4	42 - 2644	環境センター (し尿、浄化槽)	12/29 ~ 1/3	42 - 0438
市立図書館	12/28 ~ 1/3	42 - 1451	※年末のし尿くみ取り・浄化槽清掃は早めに業者へ 磯原清掃サービス 42 - 0622 北茨城市企業衛生 46 - 0221 現代企業サービス 42 - 0459		
葬祭場	1/1 ~ 1/3	42 - 1293	歴史民俗資料館 (雨情記念館)	12/29 ~ 1/1	43 - 4160
やすらぎ聖苑	1/1 ~ 1/3	44 - 0500	中郷温泉 通りゃんせ	12/31 ~ 1/2	44 - 0026
いずみさわ会館	1/1 ~ 1/3 ※墓参り可	46 - 1700	【市以外の施設】		
放射能対策プラザ	12/29 ~ 1/3	42 - 0403	天心記念 五浦美術館	12/29 ~ 1/1	46 - 5311
ガラス工房シリカ	12/29 ~ 31 ※ 1/1 は午前6時～10時のみ営業	42 - 3550	五浦美術文化研究所 (六角堂)	12/29 ~ 1/3	46 - 0766
漁業歴史資料館 よう・そろー	12/30 ~ 1/2 ※ 1/3 は休館日	46 - 8600			

平成29年度 環境標語作品展入賞者

小中学生を対象とした第21回環境標語作品展において、991点の応募作品の中から次の皆さんの作品が入賞し、11月6日に表彰式が行われました。

●最優秀賞

【小学校低学年の部】

さいごまで つかったものには ありがとう

松本 みりあ（関本小2年）

【小学校高学年の部】

ひと工夫 まだまだあるよ 使いみち

杉森 智哉（石岡小4年）

【中学生の部】

ゴミのポイ捨て 1回ぐらいと始まる連鎖

渡邊 健悟（磯原中1年）

●優秀賞

【小学校低学年の部】

齊藤 巧真（関南小1年）

林 省吾（中妻小1年）

【小学校高学年の部】

加藤 舞桜（華川小5年）

小室 創佑（精華小5年）

【中学生の部】

山形 菜奈加（中郷中2年）

小関 隼和（中郷中2年）



問 生活環境課 環境政策係（横田）

内 373

北茨城市公式アプリ「きたいばナビ」がリリース

市では、市民の皆さんに身近な情報を提供するアプリとして北茨城市公式アプリ「きたいばナビ」の提供を始めました。「きたいばナビ」では、子育て一番を掲げる北茨城市として、特に子育てを支援する情報（子育て支援制度のお知らせ）・機能（妊産婦健診および予防接種のスケジュール等管理、お子さんの発育管理等）が充実。さらに、別アプリとして本市がリリースする「北茨城市ごみ分別アプリ」の機能も使うことができます。

今後も順次情報の充実・強化を図りますので、「きたいばナビ」をどうぞよろしくお願い致します。



Android



iPhone

【基本機能】

○お知らせ

市からのお知らせを確認できます。

○イベント一覧

カテゴリー別に市のイベント、定期健診や相談会など様々なイベント情報を確認することができます。スマートフォン等の端末内のカレンダーと連携する機能があるため、スケジュール管理にご活用ください。

○子育て支援

- ・妊娠から出産まで（マル福制度等のお知らせ等）
- ・妊産婦健康管理（健診日の管理等）
- ・出産後スケジュール
- ・子育て支援制度（子育てを支援する各制度のお知らせ等）
- ・子どもの情報設定（お子さんの登録）

※お子さんをニックネームで登録することで、予



アイコン等は、市地域おこし協力隊として活動している石渡のりお、ちふみ夫妻のアートユニット「檻之汰鷺（おりのたわし）」がデザイン。

予防接種の接種状況等を管理することができますようになります。

- ・子どもの予防接種スケジュール（予防接種の一覧）
- ・個別予防接種医療機関一覧
- ・子どもの健康管理（身長・体重の管理）
- ・子育て相談、健診等
- ・子育て関連施設マップ（地図上で表示）
- ・サークルマップ ・子どもの緊急連絡先

○ごみ・環境

次のメニューがあります

（市ごみ分別アプリと同様です）

- ・分別辞典 ・ごみの出し方 ・よくある質問
- ・拠点MAP案内 ・関連業者
- ・お問い合わせ先 等

問 企画政策課 企画調整係（稲川）内 232



お知らせします

障害者福祉制度

12月3日～9日は障害者週間です

障害者週間は、すべての人が障害者福祉への関心と理解を深めるとともに、障害者が社会のあらゆる分野の活動へ積極的に参加していく意欲を高めることを目的として、平成16年6月に改正された障害者基本法の中で定められました。ここでは、障害者福祉に関する制度についてお知らせします。

障害者手帳制度

障害者手帳は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の3種類があります。交付手続きは左表のとおりです。

対象者	身体障害者手帳	療育手帳	精神障害者保健福祉手帳
対象者	次の機能に障害のある方 視覚・聴覚・平衡・音声・言語、そして、肢体不自由、心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこうまたは直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫、肝臓※	知的機能の障害が発達期（概ね18歳まで）に現れたことにより、日常生活に様々な支障が生じているため、何らかの特別な援助を必要とする方	精神的な病気により、日常生活に支障のある方
必要書類	・診断書 ・顔写真2枚 縦4センチ横3センチ 1年以内に撮影のもの プリンタ印刷写真不可 ・印鑑（認印可） ・預貯金通帳 （新規申請者のみ） ・マイナンバーカード （通知カード可）	下記機関での判定が必要です（要予約）。 【18歳未満】 県福祉相談センター 日立児童分室 ☎0294-22-0294 ※偶数月の第2水曜日に限り18歳以上でも判定可能な場合もあります。	・診断書または障害年金証書など ・顔写真1枚 縦4センチ横3センチ 1年以内に撮影のもの プリンタ印刷写真不可 ・印鑑（認印可） ・マイナンバーカード （通知カード可）
手続方法	①市役所社会福祉課で診断書を受け取る。 ②都道府県等から指定を受けた医師に診断書の記載を依頼する。 ③必要書類を社会福祉課へ持参し申請する。 ※預貯金通帳は診断書作成料助成のため必要	【18歳以上】 県福祉相談センター ☎029-221-4150	①市役所社会福祉課で診断書を受け取る。 ②医師に診断書の記載を依頼する（障害年金受給者は①②不要）。 ③必要書類を持参し社会福祉課へ申請する。

※肝臓機能障害について肝炎対策基本法に基づき、平成22年4月から身体障害者手帳の交付対象になりました。

対象者：①肝炎（B型・C型肝炎を含む）などを原因とする重症の肝臓機能障害が3カ月以上継続して、日常生活に著しい制限のある方
②肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方

認定基準：主として肝臓機能障害の重症度分類であるChild-Pugh分類で判定し、3カ月以上グレードC（重度）に該当する方が概ね対象となります。ただし、診断前6カ月にアルコールを摂取している方などは対象となりません。

障害年金制度

心身に障害を受け、一定の受給要件を満たす方に①障害基礎年金、または②障害厚生年金が支給されます。
①は市保険年金課医療年金係（☎186）、②は日立年金事務所（☎0294-24193）へ。

医療費助成制度

▽医療福祉費支給制度（マル福）

医療機関に支払う医療費のうち、医療保険対象金額の一部を支給する制度です。（所得制限あり）
対象は①身体障害者手帳1～2級（内部障害は3級）、②療育手帳（A）（内部障害は3級）、③障害年金1級を受給する方。詳しくは市保険年金課医療年金係（☎188）へ。

▽自立支援医療（更生医療）

18歳以上で身体障害者手帳に記載された障害の程度軽減やその維持を図るため、特定の医療を受けた場合に医療費の自己負担額が1割となる制度です。

▽自立支援医療（育成医療）

障害を有する児童、または罹患している疾患を放置すると将来障害を残すと認められる児童（いずれも18歳未満）であつて確実な治療効果を期待しうる場合、必要な医療の給付を保険適用の範囲内で行う制度です。

▽自立支援医療（精神通院）

精神科等で通院による医療を受けた場合に、医療費の自己負担額が1割になる制度です。

※自立支援医療は、すべて所得に応じ負担上限月額が設定されます。

障害者手当

・特別障害者手当
精神や身体の重度障害で、常時介

護を要する在宅の20歳以上の方に支給されます。

・障害児福祉手当

重度障害で、常に介護を要する在宅の20歳未満の方に支給されます。

・特別児童扶養手当

20歳未満の障害児を在宅で育てる保護者に支給されます。

※詳細は子育て支援課 児童福祉係（☎134）へ。

税の控除・減免

税の障害者控除のうち所得税・相続税は日立税務署（☎0294-216346）、市県民税は税務課市民税係（☎151155）へ。

自動車税の減免は常陸太田県税事務所（☎0294-803314）、軽自動車税の減免は市税務課市民税係（☎151155）へ。

心身障害者扶養共済

心身障害者（児）の保護者が毎月一定額の掛け金を納めることにより、保護者が死亡または著しい身体障害を負った場合に、心身障害者（児）に終身年金を支給する制度です。

補装具費の支給

身体障害者手帳を持つ方が車いす等の補装具を製作または修理する際にかかる、費用の9割を公費で負担する制度です。支給される補装具の種類と、その対象となる障害は表のとおり。



なお、この制度を利用するには、必ず事前の申請が必要です。購入後の事後申請は、支給対象となりませんのでご注意ください。

▷主な補装具と支給対象

種 類	対象となる障害
義肢（義手・義足）、装具、座位保持装置、車いす、電動車いす、歩行器、歩行補助杖	肢体不自由
重度障害者用意思伝達装置	両上下肢機能全廃 言語機能喪失
盲人安全杖、義眼、眼鏡（矯正、遮光、コンタクトレンズ、弱視）	視覚障害
補聴器	聴覚障害

※介護保険が利用できるときは、介護保険が優先されます。

住宅リフォーム助成

在宅で、身体障害者手帳（下肢または体幹機能障害1～2級）または療育手帳（A）をお持ちの方が居宅内の通行を円滑にする改造等を行う場合に、その費用の一部を補助します（増築、改築、新築を除く）。

※年度内に完成するものに限りです。

自動車運転免許取得費補助

身体障害者手帳（4級以上）を持ち、道路交通法の運転免許欠格事由に該当しない運転適性試験合格者を対象にその費用の一部を補助します。

自動車改造費補助

身体障害者手帳（上肢、下肢、体幹機能障害1～2級）を持つ方が、自動車の操向装置等を改造する場合にその費用の一部を補助します。

タクシー券の交付

初乗料金30回分を補助します。対象者は、身体障害者手帳（1～2級と1種3級）、療育手帳（A～A）、精神障害者保健福祉手帳（1～2級）の方。

いばらき身障者等用駐車場

利用証制度

対象となる障害者、高齢者、難病患者および妊産婦の方に、商業施設等に設置された車いすマークの駐車場で利用する利用証を発行します。

その他の割引制度

鉄道・バス・タクシー・航空料金、有料道路通行料、NHK受信料、公共施設入場料等の割引があります。※事前手続きが必要な場合があります。

障害福祉サービスと

障害児通所支援サービス

障害を持つ方が、日常生活を送るうえで必要な各種のサービスを、その障害の種別にかかわらず利用することができるとする制度です。

▽対象者

原則として障害者手帳を持つ方、対象疾患に罹患している難病の方。

▽障害福祉サービスの種類

	サービス名
介護等給付	・ 居宅介護 ・ 重度訪問介護 ・ 同行援護 ・ 行動援護 ・ 療養介護 ・ 生活介護 ・ 短期入所 ・ 重度障害者等包括支援 ・ 施設入所支援
訓練等給付	・ 自立訓練（機能訓練、生活訓練） ・ 就労移行支援 ・ 就労継続支援 ・ 共同生活援助（グループホーム）
障害児通所支援	・ 児童発達支援 ・ 医療型児童発達支援 ・ 放課後等デイサービス ・ 保育所等訪問支援
相談支援	・ 計画相談支援 ・ 地域相談支援

▽申請からサービス利用までの流れ

① 必要書類を持参して社会福祉課で申請

② 障害支援区分を決定するために必要な調査を実施

③ サービス等利用計画の作成

④ 障害支援区分の決定後に、利用希望サービスについて、提供事業所と利用契約

⑤ サービス利用開始

▽利用者の負担

サービスの利用には原則として1割の自己負担が必要です。サービスを受ける障害者の方（配偶者がいるときは配偶者、障害児のときはその保護者を含む）の所得状況により、負担上限月額が設定されます。

地域生活支援事業

障害福祉サービスとは別に、次のサービスもあります。利用を希望する

るときは、社会福祉課で申請してください。

▷地域生活支援事業の内容

移動支援	日常生活に必要な屋外への移動（通院・通所等を除く）を支援します。
日中一時支援	家族等の都合で日中の介護が困難になった場合、一時的に事業所へ通所できます（宿泊を除く）。
地域活動支援センター（無償サービス）	18歳以上を対象に、日常生活の基本的な動作指導や集団生活への適応訓練等を行います。
訪問入浴サービス	日常生活全般に介助が必要で、自宅の浴室の使用が困難な場合に、入浴の機会を提供します。
日常生活用具の給付	日常生活に必要な用具を購入する場合、事前申請により費用の一部または全部を所得に応じて給付します。品目は左表のとおり。
意思疎通支援（無償サービス）	聴覚、言語、視覚の障害を持つ方の円滑な意思疎通を仲介するため、手話通訳者等を公的機関や医療機関へ派遣します。

▷日常生活用具一覧

特殊寝台、特殊マット	ネブライザー（吸入器）
入浴担架、入浴補助用具	ストーマ装具（蓄便蓄尿袋） 収尿器、紙おむつ
体位変換器・移動用リフト	電気式たん吸引器
訓練いす・訓練用ベッド	酸素ボンベ運搬車
移動・移乗支援用具	盲人用体重計・体温計
便器、特殊便器、特殊尿器	携帯用会話補助装置
頭部保護帽	点字ディスプレイ、点字器、点字タイプライター、 視覚障害者用ワープロ
T字杖・棒杖	視覚障害者用ボタブルレコーダー
火災警報器、自動消火器	視覚障害者用活字文書読み上げ装置・拡大読書器、 点字図書
電磁調理器	盲人用時計
歩行時間延長信号機用小型送信機	聴覚障害者用通信装置、聴覚障害者用情報受信装置、 情報・通信支援用具、福祉電話
聴覚障害者用屋内信号装置	人工喉頭
透析加湿器	居宅生活動作補助用具

（伊藤、松江、高橋）内137、138



～後期高齢者医療保険から～

脳ドックの

受診者を募集します

後期高齢者医療保険の加入者（75歳以上または一定の障害がある65歳以上の方）を対象に脳ドックを行います。

▽とき

平成30年2月1日（木）～3月8日（木）
（土日、祝日除く）各日2人

▽ところ

北茨城市民病院

▽個人負担

5千円
（市負担額2万1500円）

▽募集人数

先着50人

▽申込資格

後期高齢者医療保険加入者で保険料の滞納がない方

※現在治療中（脳疾患等）の方、27、28年度脳ドックを受診した方、今年度人間ドックを受診する方は除きます。

▽申込方法

12月19日（火）～平成30年1月12日（金）までに、保険証と印鑑を持参のうえ左記へ（電話申し込み不可）

▽問 保険年金課 医療年金係

（松川） ☎188

働き方改革 いばらき

土日、祝日に年次有給休暇を組み合わせて、連休を実現する「仕事休（やす）もつ化計画」。

まずは、年末年始からはじめよう！

問 茨城労働局雇用環境・均等室

☎029-277-8294

後期高齢者医療保険の

納め忘れはありませんか

後期高齢者医療保険料を納付書で納付している方で、保険料の納め忘れはありませんか。

・保険料の未納が続くと：

①延滞金の徴収

②保険証の有効期間の短縮

などの取り扱いを受ける場合があります。このようなことがないように、保険料は速やかに納めましょう。納付書を紛失したときは再交付します。

・口座振替が便利です

保険料を納期ごとに納めに行くのが大変な方は、口座振替にすると金融機関等に納めに行く手間が省け、納め忘れがなくなり安心です。

※口座振替手続き・通帳・通帳届出印を持参し金融機関へ

※口座振替の開始時期・申込みの翌月（うち銀行は翌々月）

※未納分の保険料や随時分保険料は口座振替不可

保険料は医療費を賄う大切な財源です。お忘れのないよう納付してください。

問 保険年金課 医療年金係

（志賀、豊田） ☎187

医療福祉制度

（マル福・北福）のお知らせ

今月はマル福自己負担金支給月です

マル福・北福を受給している中学生までのお子さんについて、年4回（6月、9月、12月、3月）に分けて指定口座に自己負担金を支給しています。

今回の対象は、7、8、9月に茨城県内の医療機関で受診した分で、12月22日に登録されている口座に振り込みます。今月末に、支給金額を記載した『マル福医療福祉費自己負担支給通知書』を送付しますので、医療機関からの領収書の金額と相違がないか確認してください。

ただし、県外の医療機関を受診した場合や、県内の医療機関を受診した際の外来自己負担金が600円未満の場合（要件があるためお問い合わせください）は別途申請してください。

▽学校等での負傷・疾病について

小・中学校や幼稚園等の管理下での負傷・疾病の場合は、学校等で加入する『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』が適用されるため、マル福・北福を提示しないで受診し、学校等を通して申請してください。

なお、受診期間中の療養に関する自己負担額が1500円未満の場合は、医療福祉費支給制度の助成となりますので下記に申請してください。※災害共済給付制度とマル福・北福を重複して受給した場合には、市に返還していただきます。

▽妊産婦マル福を受給している方

妊産婦マル福に対する県の助成は、産科・婦人科を標榜する医療機関が対象ですが、市の制度では産婦人科以外（歯科や内科など）を受診した場合でも、保険診療分の医療費の一部を助成します。

産科・婦人科以外の診療科を受診するにあたり（総合病院を除く）、妊娠の継続と安全な出産のために医師から紹介状が出た場合
↓受給者証を提示して受診してください。

・紹介状がない場合

↓県外医療機関の受診と同様に左記に申請してください。

問 保険年金課 医療年金係

（三瓶） ☎188

年金の源泉徴収票について

年金を受給されている方（障害年金、遺族年金を除く）は、平成29年分の「源泉徴収票」が30年1月下旬に送付されますので、確定申告の際に提出してください。また、亡くなられた方の確定申告（準確定申告）に使用する源泉徴収票は、年金受給権者死亡届を提出された遺族の方に、届出後約2カ月で送付されます。

問 保険年金課 医療年金係

（石森） ☎186

日立年金事務所

☎0294-24-2193

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

「介護マーク」をご活用ください

認知症の方の介護は、周囲の方から見ると介護していることが分かりにくいいため、誤解や偏見を持たれることがあります。そこで、介護する方が介護中であることを周囲の方に理解していただくために、「介護マーク」を作成し、配付しています。



認知症の方や障害者を介護されている方は、このマークを介護の中で必要なときにご活用ください。

▷配布場所 高齢福祉課

申問 高齢福祉課 高齢者支援係（芳賀）内 1 2 4

12/4～10日は人権週間です

1948年（昭和23年）12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日が「人権デー（Human Rights Day）」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日から10日までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行います。人権週間に当たり、人権は、自分と同じように他の人にもあることの理解を深め、お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

戦没者のご遺族の皆さんへ

第10回特別弔慰金の請求受付を開始しています

▷支給対象者・順位

平成27年4月1日（基準日）において、恩給法に基づく公務扶助料や遺族援護法に基づく遺族年金等を受ける方がいない場合に、次の順位による先順位の遺族お一人に支給されます。

順位	支給対象者
1	弔慰金受給権者
2	戦没者等の子
3	戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹 ※戦没者の死亡当時、生計関係を有しているかなどの要件により、順位が入れ替わります。
4	戦没者の三親等内の親族（甥、姪等） ※戦没者の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

※子以外で、戦没者の死亡後に出生した方は対象になりません。

※細かい条件がありますので、詳しくは下記にお問い合わせください。

▷支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

▷申請期限 平成30年4月2日

※この期間を過ぎると請求できません。請求者が居住する市町村で申請してください。

申問 高齢福祉課 高齢者支援係

（斉藤、芳賀）内 1 2 1

浄化槽を適正に維持管理しましょう！

皆さんは家庭から出る污水をどのように処理されていますか。

今回は「浄化槽」を使用して污水を処理している方への案内です。

浄化槽は、微生物の働きを利用して污水をきれいにし、河川等へ放流しています。

微生物も生き物ですので、使い方を誤ったり、

正しい維持管理が行われていないと、微生物がうまく働くことができず、汚いままの水が放流されたり、悪臭が発生したりする等、私たちの生活環境を悪化させることになってしまいます。

そのため、浄化槽を使用または管理している方には、浄化槽法で3つのことが義務付けられています。

3つの義務

①保守点検

浄化槽内の機器および送風機やタイマーなどの点検・調整、消毒剤の補充等を行います。（年3回～4回）

②清掃

浄化槽内にたまった汚泥の抜き取り等を行います。（年1回以上）

③法定検査

保守点検や清掃が正しく行われ、本来の機能が発揮されているか等水質や書類の検査を行います。（年1回）

皆さんは、これらの3つのことを適正に実施できていますか。

浄化槽は設置すれば污水をきれいにしてくれる魔法の箱ではありません。

これからも私たちの暮らしを支えている「浄化槽」と上手に付き合っていきましょう。

「一括契約システム」を活用しましょう

上記①～③を一括して契約することができ、個々の業者に依頼する煩わしさがなくなります。

また、同時に契約することで、個々の業者の連携が可能となり、使用中のトラブルにも迅速に対応できます。

問 県北県民センター 環境・保安課 ☎ 0294-80-3355 市生活環境課（長塚）内 3 7 2



マイナンバーカードを手に入れよう！ 普及促進強化キャンペーン開催中

市では、社会保障・税・災害の分野の行政手続が円滑に行えるよう、マイナンバーカードの普及促進を強化するキャンペーンを行っています。

期間中は、市役所1階市民課でオンラインによる交付申請手続きができますので、この機会にぜひ申請してください。

※マイナンバーは、上記3分野の行政手続の際に、各種法令の定めにより記載・提出が必要な12桁の番号です。

マイナンバーを使用する際は本人確認が必要ですが、マイナンバーカードはマイナンバーと本人確認が同時にできる唯一のカードであるため、とても便利です。

○キャンペーン期間 平成29年12月1日から平成30年3月31日まで

土日、祝祭日、年末年始を除く平日の午前10時から午後4時まで

○内 容 マイナンバーカードのオンライン交付申請の申請補助（北茨城市民限定）

※顔写真の撮影を無料で行います。写真店で撮影するものより画質が劣りますのでご了承ください。

また、撮影した写真はお渡しすることができません。

○持 参 品 ①個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書

※申請書がない場合でも手続きは可能です。

②本人確認書類（現住所の記載のある顔写真付きの身分証明書）

※顔写真がない書類の場合は市民課へお問い合わせください。

○申請場所 市役所1階市民課

申請窓口の混雑緩和のため、お越しになる前に必ず市民課へご連絡をお願いします。

■問 市民課 市民係（皆川、鳥居塚） ☎176

■問 企画政策課 企画調整係（渡邊、稲川） ☎231、232

たくさんの方が
マイナンバーカードを
持ってくれると
うれしいな！



いきいき茨城ゆめ通信

国体きたいばらき

vol.15

【北茨城市長杯

第3回 中学校ソフトテニス選抜大会開催 !!

12月16日(土)【男子の部】、23日(土)【女子の部】の2日間、雨情の里スポーツ広場にて、北茨城市長杯 第3回 中学校ソフトテニス選抜大会を開催します。



この大会は、茨城県5地区の推薦校およびいわき地区の推薦校、計32校(男子：16校、女子：16校)を招き、競技力向上を目的に平成27年から開催しています。

目指せ！茨城国体選手！熱戦を繰り広げる生徒たちをぜひ、応援してください！

■問 国体推進課（平尾） ☎495

（仮）生涯学習センターを整備しています

この施設は多彩な学びの場である生涯学習、「ひとの健康」を推進する健康増進、災害時における北部地域の防災拠点などの役割や機能を併せ持つ施設です。場所は廃校となった旧関本第一小学校（関本町福田地内）を活用し、平成30年4月のオープンを目指して、現在、改修工事を進めています。

また、敷地内に健康増進の活動の場となる健康増進施設を新設します。この健康増進施設については、独立行政法人日本スポーツ振興センターによるスポーツ振興くじ助成金を活用して整備します。

生涯学習センターには講座室や和室、調理実習室、創作活動室、視聴覚室などを整備し、健康増進施設には各種体操やダンスなどに活用できるレッスン室、トレーニング室、シャワールームなどを整備します。

■問 生涯学習課 生涯学習係（沼田） ☎432

スポーツ大会の結果

※市内の方のみ掲載

■第13回県北中学校駅伝競走大会

10月17日(火) 笠松運動公園周回コース

団体戦	順位	学校名	記録
男子	2	中郷中	57分48秒
	5	磯原中	58分52秒
女子	2	中郷中	45分51秒
	4	磯原中	47分30秒

区間賞	区間	学校名	氏名	記録
男子	3	中郷中	砂田 尚斗	9分24秒
	5	中郷中	関 優人	9分31秒
女子	5	中郷中	安藤 優花	10分20秒

■茨城県中学校駅伝競走大会

11月10日(金) ひたちなか市総合運動公園周回コース

団体戦	順位	学校名	記録
男子	2	中郷中	59分36秒
女子	3	中郷中	44分59秒

区間賞	区間	学校名	氏名	記録
女子	5	中郷中	長山 亜紀	10分40秒 (区間新)

■第67回磯原杯近県ソフトテニス大会

10月8日(日) 雨情の里スポーツ広場

・4部 (70歳以上男子および55歳以上女子)	準優勝	吉田真一(磯原クラブ) 青木正(日立 SST)
・5部 (75歳以上男子および65歳以上女子)	第3位	渡邊由美子(磯原スカイ) 西山聖子(磯原スカイ)
・6部 (78歳以上男子および68歳以上女子)	準優勝	西迫恵美子(磯原レディース) 国井栄(結城クラブ)

■第26回市長杯クロッケー大会

10月12日(木) 関南ゲートボール・クロッケーコート

優勝	準優勝	第3位
ときわ友好会 A	大津天高会 A	大津天高会 B

■第44回市長杯ママさんバレーボール大会

10月29日(日) 市民体育館

優勝	準優勝	第3位
黒潮レディース	平潟同好会 B	Natural 関本クラブ

問 学校教育課(花園) 内 4 4 0

問 生涯学習課スポーツ振興係(斎藤) 内 4 2 2

お詫びと訂正

11月号掲載記事に誤りがありました。
お詫びして訂正します。
11ページ 茨城中学校新人体育大会県北大大会
誤: 柔道女子 68kg 級①笹沼杏厘→正: 63kg 級
陸上競技の部
誤: 男子 3000m 長柄陽大 9分27秒37
→正: 9分27秒30

■北茨城市小学校陸上記録会

10月25日(水) 日立市民運動公園陸上競技場

第1位		※: 新記録		
	種目	氏名	学校	記録
男子	50m	小野琥海	平潟小	7秒87
	100m	佐々木恭爽	平潟小	13秒80
	80mハードル	山本凜大	明德小	13秒74
	1000m	草野日陽	平潟小	3分06秒86
	走り高跳び	小林 陸	中一小	1m24
	走り幅跳び	村田健悟	明德小	4m45
	ボールスロー	鈴木勇士	中妻小	57m12
女子	400mリレー	中一小		57秒94
	50m	赤津実心	関本小	8秒02
	100m	會田こころ	関南小	15秒19
	80mハードル	大森菜穂	中妻小	13秒67
	1000m	嶋田菜那	明德小	3分22秒0
	走り高跳び	皆川世笑	中妻小	1m16
	走り幅跳び	山縣陽向	中妻小	1m16
	走り幅跳び	石 涼葉	明德小	3m54
	ボールスロー	佐藤寧久	中一小	39m07
	400mリレー	中妻小		1分01秒11
	800mリレー	平潟小 A		2分03秒5

■茨城県中学校新人体育大会

10月25日(水)～10月30日(月) 笠松運動公園体育館ほか

団体戦	○は順位
体操男子	②華川中
体操女子	②華川中
相撲	①磯原中



個人戦	○は順位
体操女子	①鈴木幸芽(華川中)
バドミントン男子シングルス	②渡辺大雅(関本中)
バドミントン女子シングルス	①黒羽光(関本中)
柔道男子50kg級	①清水福虎(常北中)
柔道男子90kg超級	③滝尋翔(磯原中)
剣道男子	③小野友翔(常北中)
相撲	①胡麻田翔(磯原中) ②滝尋翔(磯原中)

申問 生涯学習課スポーツ振興係

(立原、小室) 内 4 2 2

▽申込方法 平成30年1月10日まで
に電話で左記へ

▽小学生(4年生以上)、中学生女
子 2・5 km

・中学生男子、一般女子 4 km

・一般男子(39歳以下)、壮年男子
(40歳以上) 10 km

▽競技部門

▽参加費 100円

▽磯原工業団地付近周回コース

▽とき 平成30年1月20日(土)

▽ところ

【第44回北茨城市民マラソン大会】

スポーツ大会参加者募集

スポーツ大会参加者募集

北茨城市民病院附属 家庭医療センターの診療体制

【受付時間】午前／8時30分から11時30分まで 午後／1時30分から4時まで
【診療科】内科、小児科、心療内科 【休診日】土曜、日曜、祝日、年末年始

●外来・訪問診療のご案内 ※学会等で休診、変更となる場合があります。 平成29年12月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
外 来	午前	高橋	高橋	吉本	吉本	※吉本／高橋／前野／横谷
		横谷	横谷	※高橋／大澤(亮)	大澤(亮)	梶川
		大澤(亮)	梶川	—	梶川	—
	午後	高橋	横谷	※横谷／吉本	高橋	※吉本／高橋／前野／横谷
		大澤(亮)	大澤(亮)	一ノ瀬(第1・3・5)／梶川(第2・4)	梶川	大澤(亮)
訪 問	午前	—	—	—	—	○
	午後	○	○	○	○	—

◎1カ月の診療体制表は受付に準備しておりますので、お気軽にお声掛けください。 ※…交代制 問家庭医療センター ☎43-1131

紙上クリニック

『高血圧に対する生活習慣』

北茨城市民病院 内科 石橋 直樹

みなさん、こんにちは。北茨城市民病院内科の石橋直樹と申します。今回は高血圧に対する生活習慣についてのお話をしようと思います。

日本の高血圧者数は約4300万人と言われ、これをお読みの皆様の中にも高血圧と診断されている方がいらっしゃると思います。高血圧の治療としては薬を飲むことも重要なのですが、何よりもまず生活習慣の改善が大切です。

生活習慣で気をつけるべきことは①食塩制限、②減量、③DASH食、④運動、⑤禁煙、⑥節酒の6点です。それぞれ説明していきます。

①食塩制限：1日食塩摂取量を6g以下に制限すべきとされています。塩分量は味噌汁1杯で1g、ラーメン1杯で5-6gと言われており、1日6g以下にするには意識的に減塩しなければ難しいでしょう。

②減量：肥満はあらゆる生活習慣病の原因となります。適正体重(BMI<25)を保つことが重要です。
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

③DASH食：果物、野菜、魚油を積極的に摂取し、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える食事をDASH食と言います。紙面の都合で詳しく述べることはできませんが、興味がある方は調べてみてください。

④運動：定期的に有酸素運動(早歩きなど)を少なくとも1日30分、なるべく毎日行うことで血圧の低下が期待できます。運動により筋肉量が増加すると消費カロリーが増え、減量にも有効です。

⑤禁煙：タバコは百害あって一利なしです。受動喫煙(タバコから出る煙を非喫煙者が吸うこと)にも注意が必要です。

⑥節酒：アルコール換算で20g/日程度(ビール500ml、日本酒1合程度)に制限する必要があります。アルコールを摂取すると自然とおつまみなどで塩分摂取量も増えてしまいます。適度な量に抑えましょう。

これら全てを厳密に守るのは難しいかもしれませんが、生活習慣を改善させると血圧を下げる効果はあると思います。この記事をお読み頂いた方は、これを機に普段の生活を見直してみてもいいでしょうか。

筋力トレーニング教室参加者募集

市民病院では、筋力・筋量の低下を抑制し、いきいきと楽しく健康な生活を送るための筋力トレーニング教室を開催します。詳しくは、病院ホームページもしくは市民病院へ直接お問い合わせください。

募集人員	先着20人	募集期間	12月13日(水)～20日(水)
申込方法	①当院にて直接【総合案内にて、所定用紙に記入】 ②FAXで下記へ【氏名・年齢・性別・住所・電話番号・トレーニング教室申込と記入】 ※申し込みに関しては、本人のみの受付とします。		

問市民病院 経営企画課 担当：小川 ☎46-1121 (☎2109) / FAX：46-6526 <直通>

北茨城市民病院の診療体制

【受付時間】 再来／午前8時から11時まで 初診／8時30分から11時まで
 (午後の受付時間は各診療科の下に記載)
 【休診日】 第2・第4土曜日、日曜、祝日

当院へ受診変更希望、他院からのご紹介の場合は診療情報提供書をご持参ください。

●各科からのお知らせ

小児科 (救急)	県北地区小児救急は、日立総合病院(☎0294-23-1111)に集約されています。受診の際は事前に電話連絡が必要です。
整形外科	月・火・水・金曜日は東京慈恵会医科大学附属病院の医師による診療です。
循環器内科	第1・3金曜日は茨城県立中央病院の医師による診療です。
呼吸器科	第2金曜日は茨城県立中央病院の医師による診療です。
歯科口腔外科	第1・3木曜日は手術日です。

第3回 市民病院
**クリスマス
 コンサート**
12月15日(金) 17:00から
**市民病院1階
 ホスピタルモール**
 ★サンタと天使による巨大クリスマスツリー点灯式
 ★歌・ハーモニカ・弾き語りなど今年も盛りだくさんでお待ちしています。
 お誘いあわせのうえぜひお越しください。

●外来担当医のご案内 ※(網かけ)は再診予約です。

平成29年12月1日現在

診 療 科				月	火	水	木	金	土	入院受入
内 科 午後は予約のみ	午前	初診	角 一ノ瀬	角 大澤（さ）	植草（第2・3） 植田（第1・4） 横谷・梶川	植草・石橋	植草・大久保	石橋 大澤（さ）	可	
		予約	藤枝・植草	藤枝・一ノ瀬 大澤（亮）	横谷 植草（第2・4）	大久保 大澤（さ）	藤枝・角 石橋	—		
	午後	予約	藤枝・植草	—	植草（第5除く） 藤枝 大澤（さ）（第3除く）	植草・大久保	藤枝・角 一ノ瀬	—		
循 環 器 内 科 予約のみ	午前		山尾	山尾	—	山尾	非常勤 （第3）	山尾・油井	可	
	午後		山尾	—	油井 （2時～4時）	山尾	非常勤 （第1）	—		
	禁煙外来		—	—	—	—	—	油井	—	
	動脈硬化外来 午後2時～4時		—	—	油井	—	—	—	—	
呼 吸 器 科 予約のみ	午前		—	—	—	—	非常勤 （第2）	—	—	
	SAS（睡眠時無呼吸）外来							大久保		
外 科 午後は予約のみ	午前		小出	非常勤	窪木（第1・3・5） 鈴木（第2・4） 小池	田淵・鈴木	窪木	担当医	小出	可
	午後		小出	—	—	小出（第2・4） 宇佐美（第1・3・5）	—	—	—	
	乳腺外来		—	非常勤（第4）	長塚	—	—	—	—	—
産 婦 人 科 13：00～16：00	午前		小池	小池	小池	小池	井上	小池	可 （婦人科のみ）	
	午後		小池	—	—	—	—	—		
眼 科	休 診									
小 児 科 午後は予約のみ	午前		小宅	中村	平木	小宅	平木	今月休診		—
	健診・注射		予防注射 小宅（午後）	—	乳児健診 平木（午後）	予約外来 小宅（午後）	予約外来 平木（午後）	—		
	専門外来		—	—	神経外来 浜野	—	心臓外来 堀米（第4午後）	—		
泌 尿 器 科 13：00～15：00	午前		—	—	黒田	—	—	—	—	—
	午後		—	—	黒田	—	—	—	—	—
脳 神 経 外 科 13：00～14：30	午前		布施	布施	的場	楠（2・4）	布施	金子	布施	可
	午後		布施	—	的場	楠（2・4）	金子	—	—	
整 形 外 科 13：00～15：00	午前		大隅	梶原	稲垣	井上	百武	—	—	—
	午後		大隅	梶原	稲垣	井上	百武	—	—	
耳鼻いんこう科 13：00～14：30	午前		—	佐川	—	宮本	小海	非常勤	—	
	午後		—	佐川	—	宮本	小海	—		
皮 膚 科 13：00～16：00	午前		倉持	—	—	倉持	—	—	—	
	午後		倉持	—	—	—	—	—		
歯科口腔外科 13：00～16：00	午前		大森	大森・寺田	大森（第2・4） 飯泉（第2・4）	手術日 （第1・3） 大森（第2・4・5）	菅野	大森・寺田	可	
	午後		大森	寺田	大森（第2・4） 飯泉（第2・4）		菅野	—		

☎北茨城市民病院 ☎46-1121(代) 医事課 加藤、井上 (☎2255)

市民病院からのお願い

面会時間：午後1時～7時

患者さんの感染防止と安静のため、ご理解とご協力をお願いします。

北茨城市ファミリー・サポート・センター

協力会員 募集！

●ファミリー・サポート・センターとは

ファミリー・サポート・センターは、育児や家事の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、助け合う会員組織です。お互いに助けたり助けられたりしながら子育て・家事援助を支援するための会員間の橋渡しをファミリー・サポート・センターがします。

●どんな人が会員になれますか？

- 協力会員（子育て、家事の援助ができる方）
北茨城市在住で心身ともに健康な方
ご自宅でお子さんを預かることができる方
※保育士の資格等の有無は問いません
- 利用会員（子育てや家事の援助をして欲しい方）
北茨城市在住で小学生以下の子どもを養育している方
（相談に応じます）
北茨城市在住の高齢者世帯や、障害をお持ちの方など

●例えばこんなお手伝いをしています

保育施設等の送り迎え、子どもの一時預かり、食事の支度・世話・家事・買い物・掃除・洗濯等日常生活上の援助、その他



●ファミリー・サポート・センターは有償ボランティアです

- ◆協力会員には、活動した時間に合わせて活動費が支払われます
- 利用料金（1時間当たり）
平 日（9:00～17:00）…700 円（時間外）…800 円
土日祝日（9:00～17:00）…800 円（時間外）…900 円

申問 北茨城市ファミリー・サポート・センター（北茨城市社会福祉協議会） ☎ 42-0782

子育て家庭を応援します 子育て支援センターのご案内

あそびに
おいでよ！

子育て支援センターは、乳幼児のお子さんとそのお母さん等が気軽に集まる場所です。みんなでおしゃべりしたり、楽しいイベントも用意しています。センターのスタッフに育児の相談もできます。予約はいりませんのでぜひ遊びに来てください。

【12月、1月の主な予定】

	中郷子どもの家	エンゼル	AIAI
利用日	月曜日～金曜日、日曜日 （祝日除く）	月曜日～金曜日（祝日除く）	月曜日～土曜日（祝日除く）
利用時間	午前9時～午後4時	午前10時～午後3時	午前9時30分～午後4時
イベント日時と内容	■毎週月、火、木、金曜日 ■午前10時30分～11時30分 11日 クリスマスカード制作 12日 クリスマス制作 14日 寝相アート 15日 クリスマス制作 18日 子育て相談 21日 英語であそぼう！ 26日 誕生会・壁面制作 28日 お正月制作	■毎週木曜日 ■午前10時～正午 7日 クリスマス制作 14日 お誕生会 19日 クリスマス会（要予約）	■毎週火曜日 ■午前10時～11時30分 12日 リズム遊び 19日 AIAI クリスマス会（要予約） 20日 誕生日会（園行事 10:00～） 26日 もちつき会（園行事 10:00～）
	12月 11日 クリスマスカード制作 12日 クリスマス制作 14日 寝相アート 15日 クリスマス制作 18日 子育て相談 21日 英語であそぼう！ 26日 誕生会・壁面制作 28日 お正月制作	12月 7日 クリスマス制作 14日 お誕生会 19日 クリスマス会（要予約）	12月 12日 リズム遊び 19日 AIAI クリスマス会（要予約） 20日 誕生日会（園行事 10:00～） 26日 もちつき会（園行事 10:00～）
	1月 5日 お正月あそび 9日 お弁当屋さん制作	1月 18日 節分制作 25日 お誕生会 1月（火曜日）に母親講座を予定しています。（要予約）	1月 9日 リズム遊び 23日 のり遊び 30日 鬼の面制作
問い合わせ先	☎ 42-2183 中郷町石岡 814-1	☎ 42-0737 磯原町磯原 798（磯原保育園内）	☎ 46-5811 大津町 1353（大津保育園内）



私の提案～皆さんの声にこたえます～

市政に関する意見や提案をお寄せください

住みよいまちをつくるためには、皆さんの意見や提案を聴き、市政に反映させることが大切と考えます。市では市政の運営に活用する提案制度「私の提案」で、皆さんからの貴重な意見や要望をお受けしています（送料無料）。

問 まちづくり協働課 広報広聴係（一瀬） 内191

料金受取人払郵便

3 1 7 - 8 7 9 0



差出有効期間
平成30年3月
31日まで

（切手を貼らずに
お出しください）

北茨城市長 豊田 総行

北茨城市磯原町磯原一六三〇番地

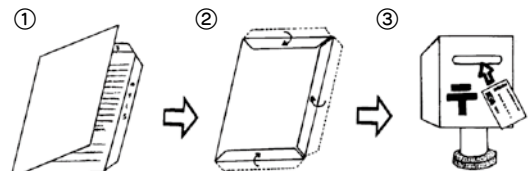


あなたの声を市政に



- 北茨城市では、より多くの皆さんの意見をお聴きして市政に反映させたいと考えています。あなたの市政への意見や提案をお寄せください。
- まず、意見や提案などをこの用紙の裏面に記入ください。そして、切り取り線に沿って紙面から切り、封筒をつかって切手を貼らずにお近くのポストに投函してください。

封筒のつくり方



① 切り取り線に沿って紙面から切り取り、この面が外側になるように中央を折ってください。

② あて先を下にして、のりしろを図のように貼り合わせます。

③ 切手を貼らずそのままお近くのポストへ投函してください。

いばらき身障者等駐車場利用証制度の適正利用を！

「いばらき身障者等用駐車場利用証制度」とは、ショッピングセンターや公共施設などにある身障者等駐車場を本来に必要としている方が利用しやすい環境を整備するため、障害者、高齢者、難病患者および妊産婦の方などの申し出により「利用証」を発行する制度です。（発行要件があります。詳しくは左記へお問い合わせください。）

「利用証」は、身障者等用駐車場の利用できる方を明確にするためのものです。公安委員会が発行する「駐車禁止除外指定車標章」とは異なります。利用証では、道路の駐車禁止場所に駐車できません。駐車禁止除外指定車標章については、警察署窓口にお問い合わせください。

また、運転の妨げとなりますので、走行中ではなく、停車後に「利用証」を使用してください。

身障者等用駐車場が適正に利用されますよう皆さんのご理解、ご協力をお願いします。問 社会福祉課 障がい地域福祉係（伊藤） 内137



あなたの
声を
市政に

「私の提案」では、この手紙のほか、ファックスやホームページ上でも皆さんからのご意見、ご提案を随時お受けしています。いただいたご提案に対し回答いたしますので、必ず住所、氏名、電話番号を記載のうえお送りください。（ご提案は、個人情報保護のうえ、広報紙等で紹介されることがあります）。

●ファックス 30-1350

切り取り線に沿って切り取り、切手を貼らずにそのままポストへ投函してください。

の り し ろ

私の提案

まちづくりの主人公は、市民の皆さんです。
市政に関する自由な意見をお書きください。

◎広報紙についてのご意見もお待ちしています。
※住所、氏名、電話番号をご記入のうえお送りください。

あなたの 〒319-
ご住所 北茨城市
お名前
電話番号

の り し ろ



放射能測定結果

非破壊放射能検査

市内で生産され市場に流通する水産物、農産物の非破壊放射能検査を行っています。

(個人消費の水産物、農産物は検査対象になりません)

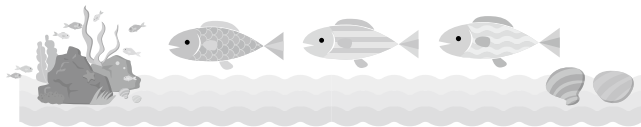
◆ 10月22日～11月21日の検査結果

項 目	検査件数	検出件数	測定品目
		基準値超過	
水 産 物	15	0	アナゴ、イシモチ、サンマ、ヒラメ、メヒカリ

※一般食品（水産物）の放射性物質の基準値は100ベクレル/Kgです。

※検査結果の詳細は、市のホームページで公表しています。

問 農林水産課 水産振興係（村山、鉄）☎382



農産物等の放射性物質濃度測定

◆ 10月20日～11月20日の測定結果
(放射能対策プラザにて測定)

項 目	測定件数	検出件数		測定品目
		基準値以内	基準値超過	
野菜、果実類	2	0	1	ぜんまい
穀 類	1	0	0	玄米
魚介・海藻類	1	0	0	タコ
肉、卵 類	4	1	3	猪肉、猪肉
きのこ 類	2	1	0	なめこ、むらさきしめじ

※基準値以内で検出された品目は「猪肉」、「なめこ」です。

基準値を超過した品目は「ぜんまい」、「猪肉」です。
注) 野菜、果実類の基準値を超過した「ぜんまい」は、平成26年4月に採取し、乾燥していたものの結果となります。

※基準値超過は、飲料水は10ベクレル/kg、それ以外は100ベクレル/kgを超えた件数です。

問 生活環境課 環境保全係（大友）☎371

放射能対策プラザ ☎42-0403

市内の放射線量の測定

①屋外体育施設
(地上50cm)

測定場所	測定値 10月6、20日
石 岡 スポーツ広場	0.08
市 民 サッカー場	0.05
市 野 球 場	0.08
磯原地区 テニスコート	0.05
雨 情 の 里 スポーツ広場	0.07
雨 情 の 里 テニスコート	0.08
関 南 ゲートボール場	0.08
大 津 スポーツ広場	0.09
北 部 運動広場	0.05

②保育所、保育園など
(地上50cm)

測定場所	測定値 10月6、20日
関 保 育 本 所	0.07
み な み 保 育 園	0.07
磯 保 育 原 園	0.08
大 保 育 津 園	0.07
中 保 育 郷 園	0.07
中 郷 子どもの家	0.07
大 津 子どもの家	0.08

③福祉センター
(地上1m)

測定場所	測定値 10月6、20日
心身障害者 第1福祉センター	0.06
心身障害者 第2福祉センター	0.07

問 ①は生涯学習課
☎420

②は子育て支援課
☎132

③は社会福祉課
☎137

※測定値の単位は、すべて
マイクロシーベルト/毎時
です。

◆常設型モニタリングポスト

(設置場所：市役所玄関わき)

10月22日～11月21日の測定値

- ・最大値 0.09 (11月4日)
- ・最小値 0.07 (10月30日)

◆水道水の測定結果

浄水、原水とも放射性物質は検出されていません。

◆放射線量測定器の貸し出しと
食品の放射能検査について

放射能対策プラザ（中郷多目的
集会所内）で受け付けています。

※環境省の定める除染を実施する
要件は、平均0.23マイクロシ
ーベルト/毎時以上です。



一歩ずつ前進!!

今回は、華川中学校女子卓球部にお邪魔しました！

1年生7人、2年生4人の計11人が鈴木 美香先生、大津 友美先生の指導のもと日々活動しています。

一部の雰囲気を教えてください。

1年生はおもしろい子が多く、練習の休憩中もみんなで集まって楽しそうに話しています。2年生はどちらかというとクールで落ち着いた印象ですが、部全体で仲が良いので雰囲気は明るいです。

一心に残っているエピソードを教えてください。

今年の新人戦で県北大会に出場できたことです。他校に比べて初心者の部員が多い逆境の中、総体はもちろん、夏休み中も自分の苦手なところを中心に練習を重ね、ダブルスのパートナーとも声をかけ合いながら一生懸命練習に励んできました。その努力が実ったのでとても嬉しかったです。



一部長さん、副部長さんから仲間にひと言どうぞ。

今回の新人戦で県北大会に出場できなかった1年生も、総体では進出できるよう、少しでも今の自分よりレベルアップできるようがんばりましょう！

一最後に顧問の鈴木先生から部員の皆さんにひと言お願いします。

初心者で入ってきた1年生もたくさん練習を重ね、だんだん上達しているのが見えてきました。更なる上達、目標達成を目指し、みんなでがんばりましょう！



副部長
野口 純音さん

部長
二田 菜摘さん

この2人にお話を聞きました



腕は
まっすぐ
前へ...



一今後の目標は。

総体で団体も個人も県北大会に出場することです。これから寒い季節に入り部活の時間も短くなりますが、体に気をつけながら集中してがんばりたいです。





医師になりたい



中妻小学校 6年

磯貝 優希さん

私の将来の夢は医師になることです。その理由は、二つあります。

一つ目は、テレビのニュースで小児科の医師が減っているのを見たからです。医師が減ってしまうと本来なら助けられた命を助けることができなくなってしまうと思います。私が医師になって一人でも多くの命を助けてあげたいです。

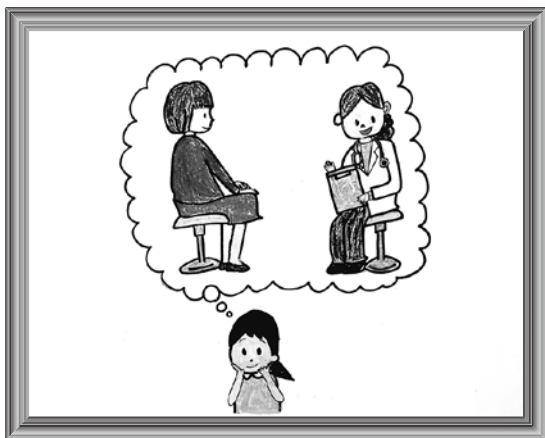
二つ目は、病気の人を元気にしてあげたいからです。私が四年生の夏休みにお母さんが体調をくずし、入院しました。その時、私や家族みんなは不安や心配でいっぱいでした。この時私は

「つらいのは病気の人だけでなく、その人の家族もなんだ。」

ということに気がきました。私は、患者さんとその家族まで助けて、みんなを笑顔にしたいです。

私は、笑顔がすてきで、患者さんのことをとてもよくわかってあげられるような医師になりたいです。そうすれば、患者さんも笑顔になり、不安や心配がなくなると思います。医師になるために、これから

たくさん勉強することが大切です。ですが一番は、だれにでも優しく接し、心の面からも患者さんをサポートできるような人になることです。この夢に向かって、これからたくさん努力し、私が想像するような医師になりたいです。



富士ヶ丘♥
Favoratory7

こんにちは、地域おこし協力隊です！今回はアーティスト石渡のりお・ちふみの取り組んでいる活動の紹介です。

10月から旧富士ヶ丘小学校からさらに北西部に入った揚枝方（ようじかた）にて、茅葺屋根の古民家をギャラリーにする改修が始まりました！床を剥がして土間を増やし、天井を抜いて吹き抜けやロフトを作っていきます。埃を掃き出し、残された物を片付けていく中で見つける様々な昔の道具は、かつての生活を感じさせ、発見の連続で、旅のようです。

来春に行われる芸術祭での公開を目標に進めていきます。



問 企画政策課 企画調整係（渡邊、鈴木） 内 231、232

We LOVE きたいばらき

中郷第一小学校



中郷第一小学校では、郷土愛を育む事業としてさつまいもを育てました。



6月に苗を植えてから約4カ月が経った10月18日、1、2年生が5年生に、3年生が4年生に教わりながら、総計688kgのさつまいもを収穫しました。



収穫されたさつまいもは全て給食センターへ提供され、10月にはさつまいも汁、11月にはさつまいもとりんごのかさね煮、秋味シチュー、大学いもとして、計4回市内の小学校にふるまわれました。

とどけ歌声 あの空へ

11月9日、市民体育館で小中学校音楽会が開かれ、市内の小中学校の児童、生徒が合唱や合奏、吹奏楽、和太鼓のすばらしい演奏を披露しました。日頃の練習の成果を発揮し、音、声をひとつに会場一杯に響かせました。演奏態度も立派で心洗われる音楽会に鑑賞する保護者からも大きな拍手が贈られました。



言葉がはっきり聞こえ、
特に男声がすばらしい！



ロケ地：磯原郷英高校です

10月9日、朝も明けやらぬ午前3時から磯原郷英高校を舞台にウェブCMの撮影がありました。演劇部や運動部の生徒さんも多数出演。スタッフと撮影機材の多さに緊張と熱い興奮に包まれました。クリームシチューのライバル宣言をご覧ください。



夜の紅葉、特別拝観

10月21日から11月30日まで花園神社、花園もーるの紅葉ライトアップが行われました。今年は期間中、磯原駅から無料周遊バスも運行されました。漆黒の世界に浮かび上がる大木の姿。訪れた皆さんは光に彩られた風景を写真に収めていました。冷たい空気の中、深まり行く秋を感じていました。





案内 平成30年消防出初式

▽とき 1月14日(日)
午前9時から(午前7時にサイレンを鳴らします)



▽ところ 消防本部
▽内容 式典、救助訓練、演技、一斉放水
※雨天時は消防本部車庫内で式典のみ行います。
▽消防本部 警防課
(鈴木、瀧) ☎427143

募集 図書館「野菜づくりのコツと裏ワザ」

▽とき 平成30年1月25日(木) 午前10時～11時30分
▽ところ 市立図書館会議室

▽募集人数 先着30人(無料)
▽講師 鈴木稔氏
(農山漁村文化協会)
▽申込方法 1月20日(出)までに氏名、電話番号を電話かFAXで左記へ
▽市立図書館(平澤)
☎421451
FAX 434723

案内 造林補助申請と山行苗木の注文について

▽造林補助申請
12月20日(水)まで
▽山行苗木注文
平成30年2月末日まで
※造林、保育、除間伐採等山林の手入れは随時受け付けますので、お気軽にご相談ください。
▽市森林組合山元貯木場
☎421329

案内 ねずみ駆除剤を無料で配布

ねずみの被害でお困りの方に、駆除剤を無料で差し上げます。生活環境課または各市民サービスセンターでお受け取りください。
▽配布期間
12月11日(月)～25日(月)
※なお、17日、24日の日曜日は日曜開庁窓口で配布します。16日、23日の土曜日は配布しません。

問 生活環境課 環境保全係

(茂木、齋藤)
☎371、372

案内 いばらき高齢者優待制度「いばらきシニアカード」

県内にお住まいの65歳以上の方が協賛店舗でカードを提示すると、割引やポイント加算等の優待が受けられる制度です。
▽カードの配布窓口
高齢福祉課、各市民サービスセンター
※保険証を持参してください。
▽市内の店舗の皆さんへ
協賛店舗の登録にご協力ください。
新規登録方法は、県ホームページをご覧ください。
▽市保健福祉部 長寿福祉課
☎029-301-3326

案内 地女連子育て支援ほっとスペース「親子で楽しむクリスマス料理」

子どもたちの遊び(仲間との遊びやおやつ作り等)をとおして、子育て中の皆さんを応援します。一緒に楽しんでほっとしませんか。お友達を誘ってお越しください。
▽とき 12月23日(土)
午前9時30分～午後1時

受付…9時

▽ところ ようそろう伝承室
▽対象者 未就学児および小学校低学年の親子
▽募集人数 先着20組(無料)
▽内容 親子で楽しむクリスマス料理
▽用意するもの
三角巾、エプロン、シューズ(お子さんのみ)
▽申込方法 電話で左記へ
▽市地域女性団体連絡会(新保)
☎090-8424-8854
(大友)
☎090-5538-5178

案内 平成30年度小学校新入学児童に対する入学祝品の贈呈について

茨城県母子寡婦福祉連合会では、毎年ひとり親家庭(母子家庭、父子家庭)のお子さんの新入学時に祝品(学用品)を贈呈する事業を行っています。該当児童のいるひとり親家庭で祝品を希望される方は、お子さんの氏名、性別、生年月日、保護者名、住所、連絡先を平成30年1月24日(水)までに左記へ
▽市子育て支援課 児童福祉係(飯樋) ☎134
茨城県母子寡婦福祉連合会(大樂)
☎029-221-7505

内 仙台への移動が 便利になります

12月16日(土)から「二本松經由水戸・仙台間」高速バスが「北茨城ICバス停留所」に停車します。

お申込みは茨城交通㈱(☎029-251-2335)にお問い合わせください。高速バスのご利用には、「市営北茨城IC高速バス駐車場」が便利です。事前予約不要、72時間まで200円でご利用できます。

問 まちづくり協働課 協働推進係
(根本) ☎191

内 高齢者の皆さん、 元気シニアバンクに 登録してみませんか

茨城県では、豊富な知識・経験、技能等を持つ高齢者が様々な地域活動に活躍できるよう、元気シニアバンクを開設しています。

元気シニアバンクに登録した方は、「茨城シニアマスター」として、県内様々な団体等の依頼に応じて活動します。長年培ったものを地域のために活かしませんか。登録については左記にお問い合わせください。

申 問 県社会福祉協議会 茨城

わくわくセンター
☎029-243-8989

集 生きがい講座 「メタルアート講座」 「メキシコ伝統工芸」

▽とき

平成30年1月29日(月)、30日(火)
午前9時30分～11時30分

▽ところ 老人福祉センター「ライト」

▽対象者

市内在住の60歳以上の方

▽募集人数 各日先着15人

▽参加費 1500円

▽内容 専用シートにクリスマスローズの模様を形成し小物入れを作成する

▽用意するもの 眼鏡

▽講師 村上 佐登美氏

▽申込方法 12月11日(月)から

電話で左記へ

(土日、祝日除く)

受付時間…午前8時30分～午後5時15分

申 問 老人福祉センター「ライト」(篠原) ☎435361

内 県天心記念五浦美術館 文化庁新進芸術家海外研修制度50周年記念展

アート、現在進行中

海外で学んだ実力派作家、奥谷博、絹谷幸二ら75人の

新作(洋画「日本画」版画)を一挙公開



絹谷幸二「旭日富嶽来迎図」
2017年

▽とき

平成30年2月4日(日)まで
午前9時30分～午後5時

※入場は午後4時30分まで

※休館日…月曜日(ただし1

月8日(月)祝日は開館、9日(火)

は休館、年末年始(12月

29日(金)～1月1日(月)祝)

問 県天心記念五浦美術館

☎465311

内 絵画展「絵で伝えよう！ わたしの町のたからもの」

わたしの町のたからものをテーマとし、市内小中学校の募集した絵画作品の展示会、表彰式を開催します。

▽展示会 12月20日(水)～23日(土)

▽表彰式 12月23日(土)

▽ところ

市民ふれあいセンター

問 北茨城ユネスコ協会

(水野) ☎465507

ありがとうございました!!

ゆるキャラ グランプリ2017

今年で5回目となる「ゆるキャラグランプリ」。大勢の方々に投票していただき、ありがとうございました。11月18、19日に、三重県桑名市で「ゆるキャラグランプリ2017」の最終決戦が行われました。

気になる2人の順位は…

全国総合	287位
ご当地部門	158位
県内	6位
獲得票数	4,285票

でした。

これからもあんちゃん・こうちゃんは2人で元気に北茨城市をPRしていきます。引き続き応援よろしくお願いします!

全国

第4回

あんこうサミット

2018

雨天決行

1/21(日)

am9:30～pm3:00

■会場

漁業歴史資料館

よう・そー

北茨城市関南町仁井田 789



あんこうどぶ汁発祥の地、北茨城市で開催する全国各地のあんこう料理を召し上がれる貴重な食の祭典です。前回に引き続き、今回もねば～君が出演します。

問 商工観光課内 全国あんこうサミット実行委員会
(石崎) ☎364



休日の当番医

診療時間 午前9時～午後5時	
12/10	北茨城市民病院附属 家庭医療センター ☎43-1131 (中郷町)
17	市民病院 ☎46-1121 (関南町)
23	北茨城クリニック ☎46-5101 (大津町)
24	友愛クリニック ☎43-1398 (磯原町)
31	市民病院 ☎46-1121 (関南町)
1/1	市民病院 ☎46-1121 (関南町)
2	市民病院 ☎46-1121 (関南町)
3	瀧病院 ☎42-1221 (磯原町)

12月

市立図書館

- December -

新刊図書

- 鳥獣戯画 磯崎 憲一郎
- ヴェネツィア便り 北村 薫
- 月夜の散歩 角田 光代
- 物語と歩いてきた道 上橋 菜穂子
- 一〇五度 佐藤 まどか
- いそげ! きゅうきゅうしゃ 鈴木 まもる

市立図書館 ☎42-1451

☆図書館おはなし会☆

12月13日(水) 午前10時～10時30分

☆ぼっぼのおはなし会☆

12月20日(水) 午前10時～11時

☆メリアンさんの英語のおはなし会☆

12月23日(土) 午前10時～10時30分

12月 - 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1/1	2	3	4	5	6

□は休館日です。

☆子ども映画会☆

12月23日(土) 午前11時～11時45分

☆エプロンシアター☆

1月10日(水) 午前10時～10時30分

※「おはなし会」と「エプロンシアター」は1階おはなし室、「子ども映画会」は2階会議室で行います。参加自由・無料です。

今月の納税

固定資産税 国民健康保険税 後期高齢者医療保険料

納期
12月25日(月)

各種相談など

◆心配ごと相談

[地域福祉交流センター]

12月7日(木)、21日(木)、1月4日(木)、18日(木)

[大津町公民館]

12月14日(木)、28日(木)、1月11日(木)、25日(木)

どちらも午後1時～4時

☎社会福祉協議会 ☎42-0782

◆移動児童相談

12月6日(水)、20日(水)、1月17日(水)

午前10時～午後3時

大津子どもの家 問子育て支援課 内132

◆いばらき就職支援センター出張相談

12月19日(火) 午前10時～午後3時

市役所4階 401会議室

問商工観光課 内362

各種健診など

◆歯の相談 (要予約)

12月27日(水) 午前9時30分～11時30分

◆精神保健相談 (要予約)

12月13日(水)、1月17日(水)

◆4カ月児健康診査

12月21日(木)、1月18日(木)

午後0時30分～1時30分受付

◆1歳6カ月児健康診査

12月22日(金) 午後0時30分～1時30分受付

◆3歳児健康診査

12月8日(金)、1月12日(金)

午後0時30分～1時30分受付

◆2歳児歯科健診 ※1月は休み

12月7日(木)、2月1日(木)

午後0時30分～1時30分受付

◆育児相談 (5カ月以上の乳幼児、要予約)

12月27日(水) 午前9時30分～10時30分

※会場はすべて保健センターです。

問健康づくり支援課 内196

休日・夜間に
病院を探すとき

県救急医療情報
コントロールセンター
☎029-241-4199
(年中無休)

茨城子ども
救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話 ☎#8000
すべての電話 ☎029-254-9900

◆平日：午後6時30分～翌朝8時
◆日・祝日：午前8時～翌朝8時

★無料相談★		法 律 相 談	行 政 書 士 相 談
と	き	1月22日(月) 午前10時～午後4時30分	1月4日(木) 午後1時～5時
と	こ	いずれも市役所4階会議室	
申 込 方 法	電話予約開始日 1月15日(月)		電話予約開始日 12月22日(金)
	指定の電話予約開始日 8時30分～9時10分までは予約専用電話43-2324へ以降は下記へお申し込みください。※相談時間の指定はできませんのでご了承ください。		
備	考	弁護士による相談 (相談時間 20分)	行政書士による相談 (相談時間 40分)
内	容	土地の問題や金銭貸借、離婚、相続など	相続や遺言、各種行政手続きなど
問 い 合 わ せ		まちづくり協働課 広報広聴係 (一瀬) 内191	

磯原町
ち
軍司さん家



うちのアイドル!

大津町
ち
小山さん家



すばる
涼晴
くん
1歳5ヵ月

「いつもみんなを笑顔にして
くれる涼晴。涼晴が生まれ
てきてくれて、何気ない瞬
間が素敵な時間になりました。
ありがとう。どんな
ことにもチャレンジして、
大きくなってね。」

父：智晴さん
母：佳菜子さん



そうま
蒼馬
くん
2歳2ヵ月

すず
翠々
ちゃん
0歳8ヵ月

「おしゃべりとおふざけが大
好きなお兄ちゃんと、そん
なお兄ちゃんを見てクラケ
ラ笑うマイペースな妹。い
つまでも仲良し兄妹でいて
ね! とってもかわいいうち
のアイドル!」

父：貴駿さん
母：智美さん

マイ・ガーデニング

ファミリー・ヒストリー

小林さん宅（中郷町）



2年前に家を建て、更地の状態から実家のお父
さんが庭造りを始めました。レンガを積んだ塀で暖か
く庭を縁取り、孫のために実なる樹木もたくさん
植えました。さくらんぼ、ブルーベリー、ぶどう、
伊予かん、柿etc…。食べきれません!

ペット自慢

磯原町 鈴木さん宅



マリ
ン
ヨークシャテリア
メス・8歳

我が家のおてんば姫マリンは、ボール遊びが大好きで、お
友達作りがちょっと苦手。話しかけると首を左右にかしげ
ながら聞いている姿にとっても癒されます。

表紙解説

▼当日ヘリコプターから撮影

秋日和に美味しいものが一杯 雨情の里港まつり



11月5日秋晴れの中、「第
29回雨情の里港まつり」が
大津漁港で開催されました。

地元の海産物・農産物の即
売、各団体の模擬店・バザー、
中野市をはじめ各市の特産品
がならび8万人の人出でにぎ
わいました。

今年も雨情踊りで幕が上がり、ステージでは各
団体の演舞やショーが繰り広げられ、ホッキ貝や
きのこ汁の無料配布、あんこう鍋の販売には長蛇
の列ができていました。



市の人口と世帯 平成29年11月1日現在 ()は前月比

総人口…	43,083 人	(- 52)	出 生…	19 人	(- 1)
男…	21,294 人	(- 43)	死 亡…	51 人	(+ 11)
女…	21,789 人	(- 9)	転 入…	62 人	(- 7)
世帯数…	16,848 世帯	(- 3)	転 出…	82 人	(+ 10)



市政に関する提言は

…市長へのFAX FAX 30 - 1350

緊急情報メール
配信登録



発行／北茨城市

編集／まちづくり協働課

〒319-1592

北茨城市磯原町磯原1630番地

☎0293-43-1111

◆ホームページ

<http://www.city.kitaibaraki.lg.jp>