広報
きたいばらき
Kitaibaraki city Information
2021
3
No.778



青空に映える満開の梅

~CONTENTS~

- 市議会議員一般選挙③
- 新型コロナワクチン接種④
- 黙とうへのご協力をお願いします⑧
- 子育て支援センター⑨
- シルバーリハビリ体操⑩⑪
- お知らせ掲示板⑱
- 休日の当番医⑲

受賞・表彰おめでとうございます

茨城県市長会民間自治功労者表彰



中郷町の滝清重さんが、本市の発展に貢献されたとして、茨城県市長会民間自治功労者表彰を受賞されました。

滝さんは、平成16年5月に保護司を拝命し、16年以上の間、熱い情熱を持って一人一人の悩みや課題に寄り添い、地域の犯罪・非行予防に尽力したほか、北茨城市と高萩市で構成する北地区保護司会の幹事、副会長、会長を歴任、優れたリーダーシップを発揮し、保護司の安定確保、職務遂行のための連携強化を図るなど、両市の安全で安心な明るい地域づくりに多大な貢献をしたことから、令和元年に法務大臣表彰を受賞されています。さらに、自宅周辺の通学路における児童・生徒の見守りや地元の自主防災組織に所属し、防災訓練や防災知識の普及・啓発のボランティア活動にも積極的に参加するなど、住みよい地域づくりに貢献した功績に対し、この度、茨城県市長会民間自治功労者表彰を授与されました。

問 秘書課（鈴木）内２０３

常陸大津の御船祭保存会が、「令和２年度地域文化功労者表彰」を受賞しました



国では、全国各地域において、芸術文化の振興や文化財の保護に尽力する等、地域文化の振興に功績のあった個人および団体に対してその功績を称え、文部科学大臣が表彰する「地域文化功労者表彰」を、昭和58年度より実施しています。

このたび常陸大津の御船祭保存会は、永年にわたり御船祭の保存と継承に尽力し、地域文化の振興に貢献したことが認められ、同賞を団体で受賞しました。

この受賞を受けて保存会の山形会長は、「御船祭が、国の重要無形民俗文化財に指定された時と同様に嬉しく思う。この祭を未来に継承するために、今後も保存会一同努力していきたい」と抱負を語っています。

次回の常陸大津の御船祭は、令和6年に開催予定です。

問生涯学習課　生涯学習係（早川）内４３３

令和2年度茨城県統計功労者表彰

永年にわたり統計調査に従事し、統計業務の発展に貢献したとして、市内から次の方が表彰されました。（敬称略）

▽経済産業大臣表彰（構造統計調査）
鈴木　勝昭

▽経済産業省大臣官房審議官調査統計グループ長感謝状
馬場　美智子

▽茨城県知事表彰
飛田　文江、松崎　まり子

▽茨城県統計協会総裁表彰
村田　壽江、安島　巴

問企画政策課　企画調整係（鷺）内２３３

北茨城市議会議員一般選挙は 3月21日（日）が投票日です

投票できる方

平成15年3月22日までに生まれた方で、令和2年12月13日までに本市に転入（住民登録）し、引き続き住民基本台帳に記録されている方

住所を移した方への注意

投票する前に市外に転出すると、投票できません。また、2月27日以降に市内で転居した方は、転居前の投票区または共通投票所で投票することとなります。

投票所

投票所は2月26日現在の住所によって定められ、入場券にてお知らせします。

なお、当日開設する33カ所の投票所のうち3カ所を共通投票所として開設します。

共通投票所は、この選挙の選挙権を有する方であれば、どなたでも投票することができる投票所です。

＜共通投票所＞

◎北茨城市役所

◎ヨークベニマル中郷店駐車場内

◎北部市民サービスセンター

入場券

入場券は3月14日以降に送付されます。（郵便の状況により、若干の前後もありますのでご了承ください。）

入場券が届いていない場合や紛失してしまった場合は、本人確認することで投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

船員の皆さんへ

船員で「選挙人名簿登録証明書」を受けている方は、投票の際に必ずこの証明書を提示してください。紛失した場合や既に下船している場合は、選挙管理委員会へご連絡ください。

開票

3月21日午後9時から市民体育館で開票を行います。車で来場される方は市役所駐車場に駐車してください。

投開票速報

投開票当日に市ホームページ（下記ＵＲＬ・ＱＲコード）に掲載しますのでご覧ください。

https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/docs/2020110900012/

期日前投票

仕事などの用事で投票できない方は、期日前投票を利用しましょう。

期日前投票所は、次の3カ所に設けます。投票時間に注意の上、ご利用ください。

期間	場所	時間
3/15(月)～3/20(土)	北茨城市役所 1階ロビー	午前8時30分～午後8時
	ヨークベニマル 中郷店駐車場内	午前9時～午後8時
	北部市民サービスセンター	

不在者投票

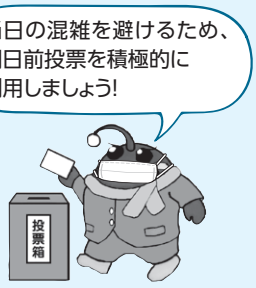
出張や入院などで期日前投票も利用できない方は、不在者投票を利用しましょう。

ご利用に当たっては、要件に当てはまるか確認の上、早めの請求をおすすめします。（告示日前でも請求は可能です。）

要件	投票用紙の請求方法
出張等で市外に滞在している方	市選挙管理委員会に請求することで、滞在先の選挙管理委員会で投票できます。
病院・老人ホーム等に入院・入所している方	都道府県の選挙管理委員会が指定した施設であれば、その施設で投票できます。施設の事務員に申し出てください。
重度の障害がある方	一定以上の障害があり「郵便等投票証明書」を受けている方は、郵便等により自宅で投票できます。 【一定以上の障害の例】 両下肢1・2級、体幹1・2級、要介護5など
期間　3/15(月)～3/20(土)	

投票所における新型コロナウイルス感染症対策について

マスクの着用、手指の消毒などにご協力をお願いします。また、消毒作業、室内換気、混雑時の入場制限などにご理解をお願いします。



問 選挙管理委員会　内 321、322

新型コロナウイルスワクチン接種について

北茨城市では、速やかに、そして市民の皆様が安心して接種を受けられるよう関係機関と連携し、接種準備を進めています。接種に関し、詳細が決定しましたら、随時情報を発信します。なお、現時点で予定していることは以下のとおりです。

○対象者

北茨城市民（原則として住民票のある市町村で接種します。）

○接種開始時期と優先順位

優先順位	対象者	接種開始時期
1	高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年４月１日以前に生まれた方）	4月から
2	基礎疾患を有する方、高齢者施設等の従事者	4月下旬から
3	１～2以外の方（16歳から64歳までの方）	未定

※開始時期は2月19日時点での予定です。ワクチン供給のタイミングにより、時期が変更になる場合があります。

○接種費用　無料（全額公費負担）

○接種回数　２回

※ワクチンの種類により、３週間から４週間の間隔で接種します。

○接種を受ける際の同意

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。

しっかり情報提供を行ったうえで、接種を受ける方の同意がある場合に限り接種が行われます。

○接種方法

かかりつけ医を基本とした個別接種と集団接種

※接種が受けられる会場・医療機関は決定次第、お知らせします。

○接種までの流れ

①市からご自宅へクーポン券（及び予診票）を発送します。

※65歳以上の方は３月下旬、基礎疾患を有する方、高齢者施設等の従事者は順次発送を予定しています。

②インターネットまたは電話等にて予約します。

※予約開始時期や方法は決定次第、お知らせします。

③クーポン券（及び予診票）が入った封筒一式とマイナンバーカード、運転免許証、保険証等身分を証明できるものを持参し、予約した日・会場で接種します。

※詳細については、市ホームページを随時更新していますのでご覧ください。

問 健康づくり支援課　内196、197

後期高齢者医療保険からのお知らせ

高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請書が届いた方へ

医療保険と介護保険のサービスを両方とも利用している世帯で、１年間の自己負担額を合計して基準額を超えた場合に、その超えた金額が支給されます。

３月中旬頃に対象者へ通知しますので、必要書類を確認のうえ、郵送または保険年金課、各市民サービスセンターで申請してください。

なお、令和元年８月から令和２年７月の途中で保険が変わった場合や本市へ転入した場合は、自己負担額証明書が必要になることがあります。また、申請者や受領口座を本人以外の口座に希望する場合も含めて、事前に左記へご連絡ください。

問 保険年金課　医療年金係（伊藤、石森）　内187

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度について

▽免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から４カ月間（以下「産前産後期間」といいます）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の３カ月前から６カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（４カ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産等を含みます）

▽免除期間の取り扱い

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付されたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、産前産後免除期間中の付加保険料は納付することができます。

▽対象者

「国民年金第１号被保険者」で出産日が平成31年２月１日以降の方

▽届出時期

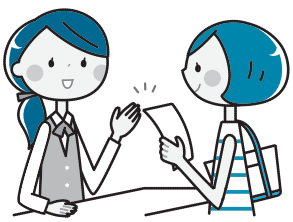
出産予定日の６カ月前から届出が可能です。また、出産後も届出が可能です。

▽必要なもの　年金手帳、印鑑、身分証明書、母子健康手帳等

※被保険者と子が別世帯の場合は、出産証明書など出産日および親子関係がわかる書類も必要です。

▽届出先　市保険年金課または各市民サービスセンター

問 保険年金課　医療年金係（白土、小山）　内186



国民年金からのお知らせ

3月から4月にかけては、就職・退職・引越しなど異動が多い季節です。異動が生じた場合、次の手続きが必要です。速やかに届出をしましょう。

届出が必要な方	届出先	必要な書類
厚生年金を喪失した（退職した）20歳～60歳未満の方	市役所	資格喪失日の分かる書類、年金手帳、印鑑
厚生年金を喪失した（退職した）方の配偶者で20歳～60歳未満の方		
厚生年金に加入している配偶者の扶養から外れた20歳～60歳未満の方		扶養から外れた日の分かる書類、年金手帳、印鑑
年金の受給者で住所や氏名を変更した方	年金事務所(※)	左記へお問い合わせください
厚生年金に加入している配偶者に扶養されている方で、住所や氏名を変更した方	配偶者の勤務先	勤務先にお問い合わせください
厚生年金に加入している配偶者の扶養になる20歳～60歳未満の方		

※届出書類は市役所にも用意しています。

問 保険年金課　医療年金係（白土、小山）内186
日立年金事務所　☎0294-24-2125

市民税・県民税の申告期限の延長について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、所得税の申告期限が1カ月延長されました。

これに伴い、市・県民税の申告期限も1カ月延長します。

▽申告期限
令和3年4月15日㈭まで

▽相談会場
令和3年3月15日㈪までは、予定どおりの会場。3月16日㈫以降は、市役所1階税務課6番窓口までお越しください。

※3月16日以降は、土・日・祝日の申告相談は行いません。

▽受付時間について
・午前8時30分～11時30分
・午後1時～4時

※受付時間以外は、申告相談を受けることができませんので、ご注意ください。

問 税務課　市民税係（斉藤、関山）内151～155

市税などの納め忘れはありませんか？

令和2年度分の市県民税、固定資産税などの市税のほか、介護保険料や後期高齢者医療保険料の本年度最終の納期限が「2月1日」または「3月1日」をもって経過しました。（随時に賦課されるものを除く）

納め忘れがないか、再度お手元の納付書、領収書等をご確認ください。

市税等は年間数回の納期限が定められており、その納期限を経過しても納付が確認されない場合は、督促状や催告書が送付されることがあります。さらに納付いただけないときは、滞納処分（差押、公売等）の対象として準備が進みます。

▽便利な口座振替をご利用ください
納期限の日に、指定した預貯金口座から自動的に納付されますので、納め忘れの心配がありません。

お申し込みは、納付書に記載されている各取扱金融機関となります。預貯金通帳、届出印、納税通知書をお持ちください。

問 収納課　収納管理係（酒井）内166

土地・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます

土地・家屋の固定資産税納税義務者は、令和3年度の固定資産（土地や家屋）の価格等を記載した「縦覧帳簿」を縦覧できます。

▽とき　4月1日㈭～4月30日㈮（土日、祝日を除く）
午前8時30分～午後5時15分

▽ところ　市役所1階 税務課

▽縦覧できる方　土地または家屋の固定資産税納税義務者

▽手数料　無料

▽縦覧できる内容
・土地　所在地、地目、地積、価格
・家屋　所在地、家屋番号、建築年、構造、種類、床面積、価格

※令和3年度固定資産税・都市計画税の第1期納期限は、4月30日㈮です。

問 税務課　固定資産税係（阿部、根本）内156～159

3月は「住宅用火災警報器」設置強化月間です

自分の命・財産を守るとともに、周りの住宅への延焼を阻止するため、「住宅用火災警報器」を設置しましょう。

Q. 住宅用火災警報器とは？
A. 寝ている間でも、火災の煙を感知して知らせてくれる機器です。平成20年から全ての住宅に設置が「義務」づけられました。

Q. どこに付けるの？（煙感知器）
A. 寝ている間に煙を感知してくれるように「寝室」に設置します。2階に寝室がある場合は、2階への「階段」にも設置します。

Q. どこに売っているの？
A. ホームセンターや電気店などで販売しています。

Q. 何で付けるの？
A. 住宅火災で死者数が多い、就寝時の逃げ遅れ者を無くすためです。

問 消防本部　予防課予防係（菊池）☎42-0119

まなびすとアカデミー受講カードの回収にご協力ください

市まなびすとアカデミーでは、受講スタンプの数で生涯学習称号（名人、達人、才人）を授与するために、受講カードを回収します。

▽**回収期間**　4月13日㈫まで（郵送の場合必着）

▽**回収場所**　生涯学習センター、市生涯学習課、各町公民館、市民ふれあいセンター、老人福祉センター「ライト」

▽**回収方法**　令和2年度に使用したカードに住所、氏名、年齢を必ず明記し、左記へ郵送または回収場所へ提出してください。

2枚以上の場合はホッチキスなどで留めてください。

▽**称号授与**　該当者には4月下旬に連絡します。

問〒319－1722　北茨城市関本町福田297－1　北茨城市生涯学習センター（川﨑）☎46－1234

市では空き家バンクを設置しています

空き家バンクとは、空き家の売却または賃貸を希望する所有者から申込みを受けた情報を登録し、市内へ定住を目的として空き家の利用を希望する方に対し、市がその情報を提供する仕組みです。

・空き家となっている物件を「売りたい」「貸したい」と考えている。
・引っ越しをするなどの理由で、空き家になる予定の物件がある。
…という方は「北茨城市空き家バンク」に登録して、買い手、借り手を探しませんか？

▽**利用方法**

【売りたい方・貸したい方】
①登録申込書を市に提出（物件の情報をお知らせください）
②市内の不動産業者（協力事業者）、市職員立会いの下、現地調査
③不動産業者と媒介契約を結ぶ

【買いたい方・借りたい方】
①市のホームページで登録物件の情報を公開
②利用希望者から連絡があったときの物件見学等の対応（仲介する不動産業者が対応します）
③お互いの条件が一致したら成約

空き家バンクへの登録には諸条件があります。詳しくは市ホームページ「北茨城市空き家バンク」をご覧ください。
https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/docs/2016051700019/

問企画政策課（石崎）内231

令和3年4月1日から おたふくかぜ予防接種費用の一部助成が始まります

市では、おたふくかぜの流行の発生を予防するとともに、おたふくかぜのウイルス感染により引き起こされる難聴や髄膜炎などの合併症を予防するため、おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します。

おたふくかぜの予防接種は**任意接種**（法律で定められていない、希望者が接種するもの）ですので、予防接種の効果や副反応について十分ご理解いただいたうえで接種するようお願いします。

▽**助成開始日**　令和3年4月1日～

▽**対象者**　1歳以上2歳未満の児

▽**助成額**　4千円（1人につき1回のみの助成）

※各医療機関の接種料金から4千円を引いた残りの金額をお支払いください。

▽**接種場所**　市内のおたふくかぜ予防接種実施医療機関のみ（令和3年度健康カレンダー参照）

予防接種予診票は予防接種実施医療機関にあります。事前に予約をお願いします。

問健康づくり支援課　内197

3月は茨城県自殺防止月間です

県内の1年間の自殺者数は約480人という深刻な状況です。つらいこと、苦しいことはひとりで抱え込まず、悩みを相談しましょう。あなたには相談できる人がいます。

▽**茨城いのちの電話**

《水戸》☎029－350－1000（毎日24時間）

《フリーダイヤル》☎0120－783－556（毎月10日午前8時～翌日午前8時）

▽**いばらきこころのホットライン**

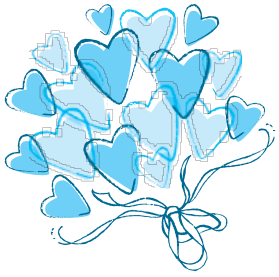
《平日》☎029－244－0556（午前9時～正午、午後1時～4時）

※祝日・年末年始休

《土日フリーダイヤル》☎0120－236－556（午前9時～正午、午後1時～4時）

※年末年始休

問社会福祉課　障がい地域福祉係（高橋）内137



いばらき出会いサポートセンターのマッチングシステムがリニューアルされます

いばらき出会いサポートセンターは、独身の方の出会いの場づくりのため、茨城県が労働団体と共同で設立した団体です。

センターでは令和3年4月から、マッチングシステムをリニューアルし、一層便利に使いやすくします。新システムでは、自分のスマートフォン等からお相手検索やお見合い申込ができ、相性の良いお相手をAI（人工知能）が紹介します。

令和3年3月から新規入会受付開始（登録料1万1千円／2年間）します。詳しくは、センターホームページをご覧ください。

なお、市ではセンターに入会された方に対し、登録料の一部を助成しています。詳しい要件等については左記にお問い合わせください。



【新規入会・システムについて】
申問 いばらき出会いサポートセンター
☎029-224-8888
【登録料の助成について】
申問 子育て支援課　児童福祉係（小林）内134

宝くじ助成事業で整備しました

女性消防団は、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業にて、女性消防操法に使用する軽可搬ポンプ一式の整備を行いました。令和4年度には県代表として、全国女性消防操法大会に出場を予定しています。消防団員も随時募集しています。





問 消防本部　消防課（作山）☎42-7143

ウィズコロナ時代のわたしの健康づくり

中郷町　小田桐武英さん

本コーナーでは、市民の皆さんの健康観や健康づくりに向けた取り組みなどを紹介していきます。今回は、民生委員として地域の健康づくりに取り組んでこられた中郷町在住の小田桐さんにコロナ禍における健康づくりについてお話を伺いました。

「コロナ禍では、心まで巣篭もりするとそれは閉じこもりになる。」

―長年、民生委員として地域福祉に関わってこられました。昨今のコロナ禍において地域や人々の生活の変化をどう感じていますか

私は、高齢者にとって新型コロナの大きな弊害は、社会活動が停滞してしまうことだと思っています。高齢者にとって、地域や人々との結びつきは、健康においてなによりも大切です。地域には、これまで年月をかけて定着してきたコミュニティ（グループ）がたくさんあります。それが、新型コロナをきっかけに衰退してしまうことに大変な危機感を持っています。私の友人も「集まれる場所がなくて暇だ」や「もう一回集まりたいよね」と呟いています。若い人なら、SNSやリモート飲みなどで簡単に社会や人とつながることができますが、高齢者の多くはそうはいきません。私自身も、よく他人から元気だと言ってもらえるのですが、コロナ禍でラジオ体操や公園清掃ボランティアなど屋外でのサークル活動に無意識的に参加しなくなっており、やや〝守りぎみ〟になっているなとも感じています。また、民生委員としての活動もこれまでのように行えていない状況です。世の中はコロナ一色ですが、地域の課題はなくなったわけではありません。その点にもジレンマを感じています。

―コロナ禍における健康づくりをどのように考えていくとよいでしょうか

んー…漠然とした内容になってしまいますが、まずは〝心や気持ちの元気さやハリ〟を保つことが大切なんだと思います。コロナ禍の生活スタイルとして巣篭もりとか言われていますが、心まで巣篭もりするとそれは、閉じこもりと言えます。心を塞ぎこませないようにすることで、なんらか外（地域社会）とつながるきっかけや行動が生まれるかもしれません。そのためには、少し散歩してみることでも何でもいいと思います。また、なかなかサークル活動も難しい状況ではありますが、コロナ禍だから仕方がないと完全に諦めてしまうのではなく、どうやったらできるかを考えてみる心の持ちようも大切なのではないでしょうか。

【インタビュアー】
北茨城ハッピープロジェクトメンバー
筑波大学医学医療系地域総合診療医学講座　川田　尚吾



問 元気ステーション（菊池）☎44-7111

黙とうへのご協力をお願いします



「東日本大震災」の発生から10年が経とうとしています。

市では、震災から10年となる3月11日㈭に、震災により犠牲となられた方に対する慰霊および避難所開設訓練を実施します。

地震が発生した午後2時46分には1分間の黙とうを執り行いますので、市民の皆さんにおかれましてもご協力いただきますようお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、毎年3月11日に実施している総合防災訓練は、市職員向けの避難所開設訓練として実施いたします。

日時　令和3年3月11日㈭
午後2時46分

場所　市内全域

放送　防災行政無線からサイレン吹鳴

内容　1分間の黙とうにご協力ください。

北茨城市防災メールの登録はこちら
【登録方法】
下記のQRコードまたはアドレスに空メールを送信して登録しましょう。
bousai.kitaibaraki-city@raiden.ktaiwork.jp

＼＼ 防災クイズ ／／ 毎月出題される問題をクリアして、防災知識の向上を目指しましょう!!

東日本大震災で発生した津波の最高到達点は、どのくらいの高さか？

（1）5階建ての建物以下
（2）7階建ての建物ぐらい
（3）10階建ての建物以上

防災クイズは、Yahoo!　JAPANの『ヤフー防災模試』から出題しました。
その他、過去の問題についてはこちらから↓
https://bousai.yahoo.co.jp/exam/

また、北茨城市の防災情報を**「Yahoo!防災速報」**アプリで受けとることができるようになりました。
スマートフォンをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

今すぐアプリをダウンロード！

iPhone版 App Store からダウンロード
Android版 Google Play で手に入れよう

防災豆知識

平成23年3月11日午後2時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震は、本市においても震度6弱の強い揺れと最大6.7メートルの大津波を観測、死者5名、行方不明者1名、関連死者5名の尊い命を奪い、市内の家屋等にも大きな被害を及ぼしました。

災害はいつ起きるか分かりません。大震災の記憶を風化させることなく、震災で得た教訓を家族や子供たちに伝え、災害についてもう一度考えてみましょう。





答え：（3）10階建ての建物以上
解説：東日本大震災では最大30m以上＝10階建てビルと同じくらいの高さの津波を観測。
数10cmほどの津波でも足をとられるほどの強さを持っています。一刻も早く高い所へ避難しましょう。

子育て家庭を応援します　子育て支援センターのご案内

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。

※利用に関しては引き続き施設の指示に従い、また、お子さんのマスク着用にご協力をお願いします。

※今後の予定変更時には市ホームページにてご案内します。



【3月、4月の主な予定】　対象：0歳～

		中郷子どもの家		磯原子どもの家		エンゼル		AIAI	
開設日時		月曜日～金曜日（祝日除く）		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～金曜日（祝日除く）	
		午前9時～午後4時		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		■午前10時30分～11時30分		■午前10時30分～11時30分		■午前10時～正午		■午前10時～11時30分	
	3月	12日	成長記録制作	8日	お誕生日会	11日	カレンダー制作	9日	戸外遊び
		15日	カレンダー制作	16日	英語で遊ぼう	18日	お楽しみ会	12日	スプーン遊び
		16日	絵本	18日	シルエットゲーム			16日	戸外遊び
		19日	身体測定	24日	リトミック			19日	フォトフレーム作り
		18日	リトミック	(1部)	0歳～1歳半対象 10時～11時				
		23日	壁面制作	(2部)	1歳半～対象 11時～12時				
		25日	英語であそぼう						
		26日	サンクスパーティー						
		29日	おたのしみ会	29日	3B体操				
		30日	こいのぼり制作①	30日	こいのぼり制作①				
	4月	1日	4月の木	5日	お誕生日会	6日	身体測定	13日	
		2日	こいのぼり飾り制作	9日	こいのぼり制作②	15日	こどもの日制作	16日	戸外遊び
		6日	こいのぼり制作（持ち帰り）			22日	お誕生日会	20日	
		9日						23日	リズム遊び
		8日	カレンダー制作					27日	こいのぼり制作
問い合わせ先		☎42－2183		☎44－6330		☎42－0737（磯原保育園内）		☎46－5811（大津保育園内）	

健診・相談などのおしらせ

■乳幼児健康診査

新型コロナウイルス感染症予防のため、手洗いやマスクの着用の徹底、会場の消毒や換気などの感染予防対策を講じながら実施しています。

対象の方には個別に通知をしますので、必ずご確認のうえ受診をお願いします。

※今後の状況によっては、日程等変更する場合があります。

問 健康づくり支援課　内196

■育児相談

（5カ月以上の乳幼児、要予約）

▽とき　3月24日㈬　午前9時30分～10時

▽ところ　保健センター

申問 健康づくり支援課　内196

■移動児童相談

▽とき　4月7日㈬　午前10時～午後3時

▽ところ　大津子どもの家

問 子育て支援課　内132

■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　☎03－6667－3377

（24時間365日対応可）

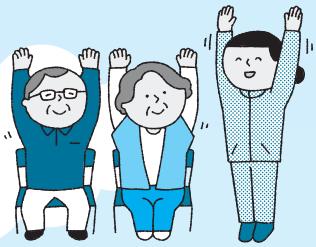
脇腹のストレッチや強化に効果

①足を組み、反対側の手で膝のあたりを押さえる
②もう一方の手を前方に伸ばし指先を手で追いながら、組んだ足の方へ体をひねる
※股関節の手術をしている場合は注意しましょう





足が組めない場合は足を閉じて行います



発声練習

大きな声を出すことは、肺活量を増やし、飲み込みに必要な筋肉を鍛え、誤嚥を予防することもできます。

ぱ　た　か

『ぱ』は唇、『た』は舌、『か』は喉の奥のほうを使うことを意識しましょう。『ぱ・た・か』と発することにより飲み込みの順に使うことができ、鍛えることができます。



体操の動画はこちら

茨城県立健康プラザ　シルバーリハビリ体操チャンネル　検索

北茨城市シルバーリハビリ体操指導士会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、3月末までの体操教室は休止しています。
再開の目途がたちましたら広報等でお知らせします。
家でできる体操を取り入れていただき、再開までお待ちください。

◆介護予防に関する相談窓口◆　高齢福祉課　内１２２～１２４　元気ステーション☎４４－７１１１

～いつでも・どこでも・ひとりでも～

シルバーリハビリ体操

不要不急の外出が制限されるなどで、体を動かす機会が減っていませんか？
今回は北茨城市シルバーリハビリ体操指導士会のみなさんに、家でもできる茨城県独自の体操「シルバーリハビリ体操」４種類を教えていただきます。

大胸筋のストレッチや肩痛・肩こり予防に効果

①指を組んで肘を伸ばす
②ゆっくりと両腕を頭の上に上げ、十分に伸ばす
③手のひらを頭の上にのせる
④手のひらを頭の後ろに回し、肘を開き胸を反らす

※肩に痛みのある方は無理をしないでください



すね・ふくらはぎの筋肉のストレッチや脚関節の柔軟性、転倒予防に効果

①片側の下肢を伸ばし、かかとを床につけます
②「1,2,3」で足先をすね側に曲げ、「4」で力を抜く
③「1,2,3」で足先を床側に曲げて、「4」で力を抜く



腸腰筋の強化や転倒予防に効果

①両肘を曲げ、胸の前で保持する
②膝が肘につくように左右交互に上げる

※両肘は下げずに足を上げましょう



Kitaibaraki Photo News

フォトニュース

北茨城市役所　☎43-1111





1月21日　文化財を火災から守ろう

１月26日は、国が「文化財防火デー」と定めていることを、皆さんご存知ですか？

現存する世界最古の木造建築物である法隆寺の金堂が炎上し焼損した１月26日を「文化財防火デー」と定め、この日の前後に、全国で防火運動が行われています。

市では、１月21日㈭に市指定文化財の仏像を所有する東漸寺のご協力のもと、火災防ぎょ訓練を実施しました。この防火運動と訓練が、一人一人の防火意識の高揚に繋がればと思います。

2月13日　～思い出を胸に未来へ～　華川中学校「お別れの会」

昭和22年５月に開校した華川中学校が３月31日をもって74年の歴史に幕を閉じます。

２月13日に閉校記念事業として、「お別れの会」が開催されました。

第１部は記念碑の除幕式が行われました。この記念碑は、生徒会が中心になって進めてきた企画で、記念碑に刻む文字は全校生徒からアイデアを募り、「最後が華やかでいてほしい、華を咲かせたい」という思いが込められた「咲」になりました。



▲在校生がそれぞれの思いを書き込んだ「のぼり」

第２部の記念式典では、在校生代表の戸祭瑛斗さんが「華川中で学んだこと、支えてくれた皆さんを忘れません。思い出を胸に、未来へ歩んでいきたい」と語りました。

その後は、卒業生の先輩からのメッセージや、生徒から華川中学校へのお別れの言葉が披露されるなど、皆さんの思い出のエピソードに触れながら、華川中の歩んできた74年の歴史を振り返りました。



善意の窓　■チャリティーコンペの募金を寄付

２月１日、茨城パシフィックカントリークラブから、地域貢献活動として例年開催しているチャリティーゴルフコンペの募金が市に寄付されました。



北茨城市公式Twitter（ツイッター）配信中です。

市ではツイッターを利用し、行政情報、イベントやくらしに関する情報等の発信を行っています。ぜひフォローしてください。

○名称　北茨城市（公式）

○アカウント名　@KitaibarakiCity



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、市政に反映させる事が大切と考えます。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（鈴木）内193

料金受取人払郵便

日立郵便局
承　認
89

差出有効期間
2022年3月
31日まで

（切手を貼らずにお出しください。）

3 1 7-8 7 9 0

北茨城市磯原町磯原一六三〇番地

北茨城市長　豊田　稔　行

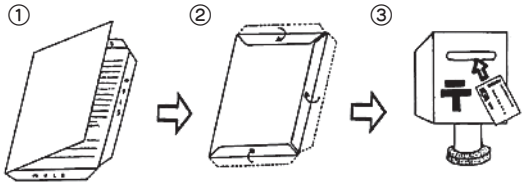
あなたの声を市政に



◉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、封筒をつく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。

あなたの声を市政に

私の提案

「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意見、提案を随時受け付けています。いただいた提案に対し回答しますので、必ず住所、氏名、電話番号を記載してください。
（提案は個人情報を保護のうえ、広報紙等で紹介される事があります。）

FAX 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。

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。

のりしろ

※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

のりしろ

資料館収蔵資料が語るもの 九

大津町役場の合併に関する文書の最後には、新市建設計画（案）が綴られています。

【新市名　茨城市】に始まるこの文書によれば三町三村の対等合併により消防施設、衛生施設などたくさんの施設や団体の統合、道路、市営バスの運行などの要望についてあげられています。ガリ版文字に交じって**岡倉天心記念館建設に協力する**という手書きの書き込みがあるのは大津町ならではの要望だからでしょう。

昭和31年3月16日、茨城県議会に「茨城市」の誕生承認の議案が提出されました。議案は満場一致で可決され、昭和31年3月31日をもって「茨城市」として発足することが決定しました。

ところが、24日午後5時に大津、平潟、関南が茨城市からの脱退申し合わせを行い、各町村議会で議決するという事態となりました。脱退理由は、旧町村に置かれる支所の権限強化を主張する大津、平潟、関南に対し、それでは市の権限が弱くなるとして磯原が反対をしたこととなっています。この事態に驚愕した県、地元選出の県会議員などが調停工作に乗り出し、30日午前3時、各町村議会が改めて新市建設計画を議決し、同日午前中にこの建設計画が県に提出されました。

○町村の廃置分合
昭和31年3月31日
総理府告示第126号
地方自治法第7条第1項の規定により、茨城県多賀郡南中郷村、磯原町、関南村、大津町、平潟町及び関本村を廃し、その区域をもって茨城（いばらき）市を置く旨、茨城県知事から届出があった。
右の廃置分合は、昭和31年3月31日からその効力を生ずるものとする。

3月31日午前10時、茨城県立磯原高等学校講堂で、旧市町村長、議長、議員その他350名が列席し開庁式が行われ、県下15番目の市として、人口6万2822人の新市がスタートをきりました。引き続き行われた第1回議会においてこの市の名称では、県庁所在地と紛らわしい、茨木市がすでにあるなどを考慮し、「茨城市」が「北茨城市」に改称され、名実ともに北茨城市が誕生したのです。

条例第1号
本市の名称「茨城」を「北茨城」と変更する。
附　則
この条例は、昭和31年3月31日から施行する。

▽参考文献　鳥居　俊夫「35の村から北茨城市へ（その1）～（その3）―町村合併の動きと北茨城市誕生の過程―」『北茨城史壇』第3号～5号

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）

◆1月22日～2月19日までの検査結果

項目	検査件数	検査結果 基準値超過	測定品目
水産物	7	0	カナガシラ、カレイ、サワラ、タイ、ホウボウ、マトウダイ、タチウオ

※一般食品（水産物）の放射性物質の基準値は100Bq/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）内382

農産物等の放射性物質濃度測定

◆令和3年1月16日～2月15日の測定結果
（放射能対策プラザ、非破壊放射能検査施設にて測定）

項　目	測定件数	検出件数 基準値以内	検出件数 基準値超過	測定品目
なし	0	0	0	

※測定品がありませんでした。

問生活環境課　環境政策係（佐藤）内373

市内の放射線量の測定

①小学校（地上50cm）

測定場所	測定値 2月5日、12日
中郷第一	0.06
中郷第二	0.08
石岡	0.08
精華	0.08
明徳	0.07
中妻	0.09
華川	0.09
関南	0.08
大津	0.08
平潟	0.07

②中学校（地上1m）

測定場所	測定値 2月5日、12日
中郷	0.07
磯原	0.07
華川	0.07
常北	0.07
関本中小（地上50cm）	0.08

③私立幼稚園（地上50cm）

測定場所	測定値 2月12日
いそはら幼稚園	0.06
杉の子幼稚園	0.05
誠之会幼稚園	0.07
旭幼稚園	0.07

問教育総務課　内453

※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。
※測定値の単位は、すべてマイクロシーベルト／毎時です。

◆食品の放射性物質濃度測定について
大津港にある非破壊放射能検査施設にて測定します。事前に生活環境課まで電話予約をお願いします。
問生活環境課　内373

◆常設型モニタリングポスト
（設置場所：市役所玄関わき）
1月23日～2月22日の測定値
・最大値　0.075（1月24日）
・最小値　0.065（2月16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について
生活環境課で受け付けています。

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(※予約制)　【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。　令和3年3月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
外来	午前	大澤（亮）	大澤（亮）	吉本（第1・2・4）	大澤（亮）（第2・4） 梶川（第1・3・5）	大澤(亮)
		横谷	横谷	中山	大澤（さ）（第2・4）	横谷(第4) 大澤(さ)(第1・3・5)
		大澤（さ）	大澤(さ)	梶川（第1・3・5）	飲酒量低減外来(吉本)	梶川
	午後	大澤（亮）	横谷	横谷（第1・3・5）	吉本（第2・4）	横谷（第4） 吉本（第1・3）
		大澤（さ）	大澤（さ）	吉本（第1・2・4）	大澤(さ)	大澤（亮）
		梶川	梶川	中山	梶川	大澤（さ）（第2・4・5）
		－	－	梶川（第1・3・5）	－	－
訪問	午前	○	○	△（週によって異なります）	○	○
	午後	○	○	○	○	△（週によって異なります）

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

紙上クリニック

「コレステロールの善玉と悪玉」

循環器内科　山尾　秀二

コレステロールには「善玉」と「悪玉」と呼ばれる種類があることをご存知ですか。

一般的に「血中脂質」とは、血中に含まれる脂肪分を指し、LDL（悪玉）コレステロール、HDL（善玉）コレステロール、中性脂肪などの総称です。

LDLコレステロールは本来、ホルモン産生や細胞膜の形成など、人間の身体にとって重要なものですが、血中に過剰に存在すると血管壁に蓄積し、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などの誘引となることが知られており、「悪玉」と言われます。

対照的に、HDLコレステロールは、組織に蓄積したコレステロールを除去する作用などを持ち、動脈硬化を防ぐ作用があると考えられていて、「善玉」と言われます。

脂質異常症の基準は、LDL（悪玉）コレステロール140mg／dL以上、HDL（善玉）コレステロール40mg／dL未満、中性脂肪150mg／dL以上、のいずれかの状態を指します。

ただし、これらの値はあくまでも高血圧、糖尿病、過去の心筋梗塞の既往などがなく、動脈硬化性の疾患を起こすリスクが低い方での基準です。動脈硬化リスクが高い方や既に心筋梗塞などを発症した方の場合には、LDL（悪玉）コレステロールの目標値がより低い値になるので注意が必要です。

脂質異常がある場合には、生活習慣を見直すことが大切で、食事療法と運動療法がまず始められる効果的な治療方法で、場合によっては内服薬が必要となることもあります。

運動では早歩きのウォーキングなどの有酸素運動が推奨され、LDL（悪玉）コレステロールの低下とHDL（善玉）コレステロールの増加が認められます。

更に、喫煙でHDL（善玉）コレステロールが低下することが知られており、喫煙者では禁煙も心がけましょう。



北茨城市民病院診療体制

令和３年３月１日現在

【再来受付時間】午前：８時から11時まで　初診は8時30分から11時まで
（午後：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持参してください。

●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。救急受診の際は日立総合病院に電話連絡が必要です。
整 形 外 科	月～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察です。
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察です。
外　　科	火・水曜日は手術日の為、診察までお待たせする場合があります。
歯科口腔外科	紹介状をお持ちの方優先です。混雑状況によっては受診できない場合がありますので、事前にご確認ください。第１・３木曜日は手術日です。

●外来担当医のご案内

※1 　(網かけ)は再診予約です。
※2 カッコ内の数字は週数を表しています。

診療科			月	火	水	木	金	土（第 1,3,5）	入院
内 科 午後は予約のみ	午前	初診	石橋・山本	中村・広川	中村 植田（1・4） 植草（2・3） 宮本（第5）	植草・広川	植草・宮本	当番制	○
		予約	植草・藤枝 広川	藤枝・山本	藤枝・横谷 植草（1・4）	石橋	藤枝・中村	石橋	
	午後	予約	植草・藤枝	宮本	植草（第５除く） 藤枝	植草・石橋	藤枝・宮本	*	
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	○
	午後		山尾	*	油井 14:00～16:00	山尾	非常勤（第１）	*	
	禁煙外来		中村	*	*	*	*	油井	*
	動脈硬化外来 14:00～16:00		*	*	油井	*	*	*	*
呼吸器科 予約のみ	午前		*	*	*	*	非常勤（第２）	*	*
外 科 診察開始時間は医師名下段に記載 午後は予約のみ	午前		担当医 10:00～	*	田口 山﨑（2・4） 担当医 10:00～ 【手術日】	山﨑 10:00～ / 田渕 9:00～ 小出 10:30～	田口 窪木 10:00～ / 小出 （2・4・5） 10:30～	担当医 10:00～	○
	午後		小出	手術日	手術日	小出 宇佐美 （1・3・5）	田口 窪木	*	
	乳腺外来 13:30～15:00		*	非常勤（第4）	長塚（1・3）	*	*	*	*
産婦人科 13：00～16：00	午前		小池（数）	小池（数）	小池（数）	小池（数）	井上	小池（数）	○ 婦人科のみ
	午後		*	小池（数）	*	*	*	*	
眼 科 13：00～16：00	午前		今留	*	今留	今留	今留	今留	○
	午後		今留	*	今留	手術日	今留	*	
小児科 午後は予約のみ	午前		小宅	小宅	平木	関島	平木	*	*
	健診・注射		予防注射 小宅（午後）	*	乳児健診 平木（午後）	予約外来 関島（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 第４木曜日のみ 13:00～14:00	午前		*	杉山（1・3）	遠藤（1・3）	楠（2・3・4）	金子	*	*
	午後		*	*	*	楠（2・3・4）	金子	*	
	しびれ外来 9:00～11:00		*	*	遠藤（1・3）	*	*	*	
整形外科 診察開始時間は医師名下段に記載 13：00～15：00	午前		窪田 9:30～	傳田 9:30～	稲垣 9:30～	皆川 9:30～	松下 9:30～	*	*
	午後		窪田	傳田	稲垣	皆川	松下	*	
耳鼻いんこう科 13：00～14：30	午前		*	松本	*	宮本	小海（2・3）	非常勤	*
	午後		*	松本	*	宮本	小海（2・3）	*	
皮膚科 13：00～16：00	午前		橋本	橋本	橋本	倉持	橋本	橋本	要相談
	午後		橋本	手術・検査	橋本 / 褥瘡外来（2・4）	倉持	橋本	*	
歯科口腔外科 13：00～16：00 診察開始は 13：30～	午前		長井・長谷川	長井	長井・長谷川	長井 長谷川 内田 （2・4・5） / 手術 （1・3）	長谷川・福澤	長井・長谷川	○
	午後		長井・長谷川	長井 （萩原）	長井・長谷川		長谷川・福澤	*	
麻酔科 13：00～16：00	痛み外来 （ペインクリニック） 13:00～16:00		*	*	*	*	洪（1・3）	*	*

問 市民病院　医事課（加藤、井上）☎ 46－1121 内 2255

『完全面会禁止』のお願い

新型コロナウイルス感染症対策として、『完全面会禁止』とさせていただいています。
入院患者さんの命を感染症から守る厳戒態勢の措置ですので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

感染症外来のお知らせ

北茨城市民病院では新型コロナウイルス感染症対策として感染症外来を実施しています。

予約制ですので、発熱、咳や風邪症状等のある方は下記の時間にお問い合わせください。

【月～金曜日（平日のみ）午前9時～正午】

問 感染症外来　☎46－1121



募集 市民病院職員募集

▽応募職種・採用人数　看護師5人程度
▽試験日　4月17日(土)
▽選考方法　筆記試験（看護師適性検査、作文試験、適性検査）および面接試験
▽受付締切　4月2日(金)（郵送の場合は当日消印有効。封筒に「願書在中」と朱書きのこと。）
▽採用予定日　令和3年6月1日
※受験資格、勤務条件、提出書類等については、市民病院ホームページをご覧いただくか、左記までお問い合わせください。
申問　〒319-1711　北茨城市関南町関本下1050　北茨城市民病院　総務課（鈴木、長久保、川合）☎46-1121　内2104

募集 第1回ふるさと自然塾「春の十石堀、桜ウォーク」

令和元年9月に「世界かんがい施設遺産」に登録された十石堀は、今から350年以上前に作られた歴史的農業水利施設です。先人たちが成し遂げた偉業を偲びながら親水公園を中心に、その上流と下流を歩きます。（無料）
▽とき　4月11日(日)　午前9時～午後2時
▽集合場所　十石堀親水公園
▽対象者　小学生以上
※中学生以下は保護者同伴
▽募集人数　40人（先着順）
▽申込方法　3月31日(水)までに電話かFAXで、住所、氏名、年齢、電話番号を左記へ
申問　市生涯学習センター　ふるさと自然塾事務局（鈴木）☎46-1234　FAX46-6916

案内 海上保安庁　採用試験

【海上保安官採用試験（大卒程度）】
▽受付期間　3月26日(金)～4月7日(水)
▽試験日
・第1次試験日　6月6日(日)
・第2次試験日　7月13日(火)～7月20日(火)のうち1日
▽採用時期　令和4年4月

【海上学校学生採用試験（特別）（高卒程度）】
▽受付期間　3月26日(金)～4月2日(金)
▽試験日
・第1次試験日　5月16日(日)
・第2次試験日　6月9日(水)～6月30日(水)のうち1日
▽採用時期　令和3年10月
その他詳細は、人事院もしくは海上保安庁のホームページをご確認ください。
問　茨城海上保安部　管理課（吉田）☎029-263-4118

案内 令和3年度茨城県警察官採用試験（第1回）のお知らせ

▽受付期間　4月9日(金)午後5時まで
※受験申込みはインターネット（電子申請）のみ。
※高萩警察署では説明会を随時開催中です。詳細は茨城県警ホームページ内の高萩警察署をご覧ください。
▽第1次試験日　5月9日(日)

試験区分	受験資格
男性警察官A	昭和63年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業した人もしくは令和4年3月31日までに卒業見込みの人または人事委員会がこれと同等と認める人
女性警察官A	
男性警察官B	昭和63年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、上記警察官Aの受験資格（学歴区分）に該当しない人（令和4年3月31日までに高等学校を卒業見込みの人を除く）
女性警察官B	

問　高萩警察署　警務課　☎24-0110
県警採用フリーダイヤル　☎0120-314-058

募集 令和3年度スクエアステップエクササイズ教室

体力の向上・転倒リスクの低減・認知機能の若返りも期待できるスクエアステップ。介護予防の新しいエクササイズに挑戦してみませんか。
▽会場
・ふれあいセンター　【午前】【午後】
・ふれあいセンター　【午前】
・関南多目的集会所　【午前】
・元気ステーション　【午前】
75歳以上で初めての方
▽時間　【午前】午前10時～11時30分　【午後】午後1時～2時30分
▽内容　健康運動指導士によるスクエアステップを中心とした運動と健康講話、体力測定等
▽募集対象　概ね65歳以上で、医師から運動の制限を受けていない、できるだけ継続して参加できる方。
▽参加費　無料
▽申込方法　3月23日(火)～26日(金)に電話で左記へ
※教室の開始時期は、決まりましたら個別に通知します。
申問　元気ステーション（中原）☎44-7111



診療時間　午前９時～午後５時		
3/ 7　市民病院 ☎ 46-1121（関南町）	3/21　市民病院 ☎ 46-1121（関南町）	※新型コロナウイルス感染症予防のため、受診する前に必ず電話してください。
3/14　なかの循環器科内科クリニック ☎ 30-1002（中郷町）	3/28　大津町クリニック ☎ 30-2200（大津町）	
3/20　北茨城中央クリニック ☎ 30-1600（磯原町）	4/ 4　市民病院 ☎ 46-1121（関南町）	

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 ☎03-6667-3377

24時間365日対応可

茨城おとな救急電話相談
プッシュ回線・携帯電話 ☎＃7119
すべての電話 ☎03-6667-3377

3月：市立図書館 − March − 新刊図書

- ●国道食堂 2　小路　幸也
- ●妖怪少年の日々　荒俣　宏
- ●飛石を渡れば　一色　さゆり
- ●未来からの伝言　那須田　淳
- ●会いたくて会いたくて　室井　滋
- ●夜叉神川　安東　みきえ

市立図書館　☎42−1451

3月 - 4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	4/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

■は休館日です。

☆図書館おはなし会☆
3月10日㈬、17日㈬
午前10時～10時30分

☆エプロンシアター☆
3月13日㈯午前10時～10時30分

☆メリアンさんの英語のおはなし会☆
3月27日㈯午前10時～10時30分

☆ぽっぽのおはなし会☆
3月24日㈬午前10時～11時

※最新情報はホームページをご確認いただくか、図書館までお問い合わせください。

来月の納税

固定資産税　　4月30日㈮

各種相談など

■元気ステーション総合相談窓口
医療や介護に関するご相談
平日　午前９時～午後７時
問元気ステーション　☎44−7111

■いばらき就職支援センター出張相談
３月16日㈫　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

■心配ごと相談
【地域福祉交流センター】
３月18日㈭、４月１日㈭
【大津町公民館】
３月11日㈭、３月25日㈭
どちらも午後１時～４時
問社会福祉協議会　☎42−0782

■精神保健相談(要予約)
３月17日㈬
問健康づくり支援課　内１９６

★無料相談★	行政書士相談	法律相談		司法書士相談
とき	4月8日㈭ 午後1時～5時	3月23日㈫ 午前10時～午後4時30分	4月9日㈮ 午後1時～ 4時30分	3月22日㈪ 午後１時～４時
ところ	いずれも市役所４階会議室			
申込方法	指定の電話予約開始日の午前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。			
電話予約開始日	4月１日㈭	3月16日㈫	4月２日㈮	3月15日㈪
備考	行政書士による相談（相談時間40分）	弁護士による相談（相談時間20分）		司法書士による相談（相談時間40分）
内容	相続や遺言、各種行政手続き	土地の問題や金銭貸借、離婚、相続		不動産の名義変更、相続、贈与

申問まちづくり協働課　広報広聴係（鈴木）内１９３



うちのアイドル! 募集中です!

大津町 澤畠さん家

いっせい 壱成くん 兄/3歳

まほ 茉歩ちゃん 1歳1カ月

お兄ちゃんと遊ぶのが大好きな茉歩ちゃん♡
たまにお兄ちゃんのことを泣かせてしまうこともあるけれど(笑)
いっぱい食べて元気に遊んで大きくなってね♡

父:哲史さん／母:順子さん

「広報きたいばらき」の紙面を彩る、市内在住で3歳未満のお子さんを募集しています!(写真は兄弟姉妹も可)

●申込方法　お子さんの氏名、性別、生年月日、保護者の名前と続柄、住所、電話番号、紹介文(50～80字)を申込書またはメールに記入し、写真(データ可、横写真推奨)を添えて下記へ

申 問 まちづくり協働課 広報広聴係(山縣) 内193

FAX 30-1350

Email info@city.kitaibaraki.lg.jp

わたしの夢パレット

みんなを笑顔にしたい



中妻小学校 6年
岡崎　宥結さん

私の将来の夢は、ディズニーリゾートのキャストになることです。

私は踊ることや歌うこと、そして、みんなを笑顔にすることが大好きです。だから、私に一番合っている仕事だと思います。

もう一つの理由は、たくさんの「おめでとう」です。私は誕生日にディズニーリゾートへ行くことが多いのですが、そのとき「お誕生日おめでとう」のシールをもらえます。そのシールを貼っていると、ディズニーのキャラクターやキャストの皆さんから、たくさんの「おめでとう」という言葉をプレゼントしてもらえます。少しはずかしい気持ちもありますが、やっぱりうれしい気持ちの方が大きいです。だから、私がキャストとして働くときも、同じような気持ちになってもらいたいです。もちろん誕生日ではなくても、楽しんでもらいたいと思います。

ディズニーは幅広い年齢層の人に愛されていることを番組で知り、ディズニーリゾートでキャストとして働きたいという思いが強くなりました。以前は、ネイリストやモデル、美容関係の仕事にも興味がありました。どの職業にも共通する思いは、人を喜ばせたいという気持ちです。

これからの人生の中でいろいろなことを学びながら、たくさんの知識を身に付けたいです。そして、将来は一人でも多くの人を笑顔にできるような夢の国の一員になりたいです。



1月25日 常北中の生徒が市民病院へ感謝とエールを贈る

医療従事者の皆さんに対する感謝の気持ちがつづられたメッセージが市民病院に贈呈されました。

これは、常北中学校の生徒の皆さんが、医療現場の最前線で新型コロナウイルスと闘う市民病院の職員に感謝と応援の気持ちを伝えるために作成したものです。

全校生徒がそれぞれエールの言葉をカードに記入し、それを学年ごとに1枚にまとめ、美術部によって飾り付けられました。

当日は、生徒会長からのメッセージと折り鶴も届けられ、受け取った市民病院の職員は、「大変勇気づけられました」と話していました。



市の人口と世帯 令和3年2月1日現在　(　)は前月比

総人口…	41,375人(－68)	出生…	12人(－5)
男…	20,525人(－33)	死亡…	60人(－5)
女…	20,850人(－35)	転入…	64人(－9)
世帯数…	16,969世帯(－20)	転出…	84人(＋7)

市政に関する提言は…市長へのFAX 30-1350

防災行政無線確認電話番号 43-3110

緊急情報メール配信登録

きたいばナビ Android / iOS

北茨城市ホームページ

発行／北茨城市まちづくり協働課
〒319-1592 北茨城市磯原町磯原1630
☎0293-43-1111
ホームページ https://www.city.kitaibaraki.lg.jp