

広報 きたばらき

Kitaibaraki city Information



厳かで幻想的な光景 花園神社ライトアップ

～CONTENTS～

- 市役所の年末年始休日②
- 障害者福祉制度④⑤
- 子育て支援センターのご案内⑧
- 小中学校スポーツ大会の結果⑪
- お知らせ掲示板⑫
- 休日の当番医⑫

令和元年 秋の叙勲・褒章 受章おめでとうございます

11月3日付けで、令和元年秋の叙勲・褒章が発令され、北茨城市では蛭田忠司さんと鈴木久子さんが、受章されました。おめでとうございます。

鈴木
久子さん
(中郷町)



【藍綬褒章】

鈴木さんは、昭和44年に統計調査員に任命されて以来、国や県の各種調査に46回、31年の長きにわたり従事され、精度の高い調査結果を確保するため、丁寧な説明と真摯な対応で他の調査員の模範となるなど、責務を確実に遂行されました。

これらの功績により、平成4年に茨城県知事表彰、平成27年に農林水産大臣表彰を受賞されています。

蛭田
忠司さん
(中郷町)



【瑞宝単光章】

蛭田さんは、北茨城市消防本部が設置された昭和43年に消防士第1期生として入庁され、消防指令長として、指令室長、予防課長などを歴任し、平成16年に退職されるまで35年の長きにわたり、豊富な経験と知識を活かし、日夜献身的に地域防災力の向上に精励され、消防行政の発展に尽力されました。

問 秘書課 秘書係（鈴木）内 2 0 3

市役所の年末年始休日は12月28日(土)～1月5日(日)です

年末年始の市役所等の業務は以下のとおりです。なお、婚姻届などの提出は、日直の職員が受け付けますので、市役所東側通入口から入って職員に申し出てください。

※1月5日(日)の日曜開庁は実施します。

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	12/28～1/5	30-7711（南部） 30-2100（北部）	漁業歴史資料館 よう・そろー	12/30～1/2	46-8600
市民ふれあいセンター	12/28～1/4	42-2644	清掃センター	12/29～1/3	46-5619
市立図書館	12/28～1/4	42-1451	環境センター (し尿、浄化槽)	12/28～1/5	42-0438
葬祭場	1/1～1/3	42-1293	※年末のし尿汲み取り・浄化槽清掃は早めに業者へ		
やすらぎ聖苑	1/1～1/3	44-0500	放射能対策プラザ	12/28～1/5	42-0403
いずみさわ会館	1/1～1/3 ※墓参り可	46-1700	歴史民俗資料館 (雨情記念館)	12/29～1/1	43-4160
マウントあかね	年中無休	30-0606	生涯学習センター	12/29～1/3	46-1234
ガラス工房シリカ	12/29～31	42-3550	中郷温泉通りゃんせ	12/31～1/2	44-0026
※1/1は初日の出時刻のみ営業（午前6時～10時）			<市以外の施設>		
			天心記念五浦美術館	12/29～1/1	46-5311
			五浦美術文化研究所 (六角堂)	12/29～1/3	46-0766

市巡回バスは、12月28日(土)～1月5日(日)まで運休です。



年金からのお知らせ

年金の源泉徴収票について

年金を受給している方(障害年金、遺族年金を除く)は、令和元年分の「源泉徴収票」が令和2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した遺族の方に、届出後約2カ月程度で送付されます。

問 保険年金課 医療年金係

(小山) ☎ 188

日立年金事務所

☎ 0294-24-2193

ねんきんダイヤル

☎ 0570-05-1165

後期高齢者医療保険からのお知らせ

後期高齢者医療保険料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延滞金の徴収、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(ゆうちょ銀行は翌々月)

※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

(根本、志賀) ☎ 187

高齢者を対象とした無料の歯科健診を実施しています!

高齢者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を12月31日(歯科医療機関の休診日を除く)まで実施しています。

対象の方でまだ受診していない方は、この機会にぜひ受けましょう。

▽対象者

- 後期高齢者医療被保険者で、
- ① 満75歳(昭和18年4月1日〜昭和19年3月31日生まれ)の方
 - ② 満80歳(昭和13年4月1日〜昭和14年3月31日生まれ)の方
 - ③ 満85歳(昭和8年4月1日〜昭和9年3月31日生まれ)の方

※8月中旬に、対象となる方に歯科健診の案内を送付しています。再発行を希望の場合は左記へご連絡ください。

▽健診内容

- ①問診
- ②歯の状態
- ③咬合状態
- ④口腔衛生の状態
- ⑤口腔乾燥の状態
- ⑥歯周組織・粘膜の状況
- ⑦口腔機能評価
- ⑧呼吸の異常
- ⑨指輪っかテスト
- ⑩反復唾液嚥下テスト
- ⑪事後指導(セルフケアの歯ブラシ指導)等

問 茨城県後期高齢者医療広域連合事業課

☎ 029-3309-1212

令和2年度 小学校新入学児童への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、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)の贈呈を行っています。

該当児童のいるひとり親家庭で祝品を希望する方は、お子さんの氏名、生年月日、保護者名、住所、連絡先を令和2年1月10日(金)までに左記へご連絡ください。

申 問 子育て支援課 児童福祉係

(滝) ☎ 133

申 茨城県母子寡婦福祉連合会

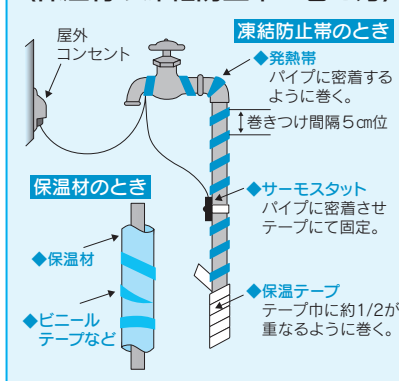
☎ 029-1221-7505

水道管の凍結に注意しましょう

気温が低くなり、水道管の凍結や破裂の危険性が高くなっています。事前に準備し寒さに備えましょう。露出している水道管や蛇口には、ホームセンター等で販売されている保温材や凍結防止帯を巻きましょう。蛇口が凍ってしまったら、タオルなどを被せ、その上からぬるま湯をかけましょう。

※詳しくは水道工事に相談してください。

〈保温材や凍結防止帯の巻き方〉



問 水道部 施設課

(合六) ☎ 116-1118





12月3日～9日は障害者週間です

障害者福祉制度を紹介します



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。



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は、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（内186）、②は日立年金事務所（内0294-2412193）へ。

	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4cm×横3cm） 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4cm×横3cm） 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必要書類を市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必要書類を持参し市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カ月以上継続していて、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。

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、③障害年金1級、④精神障害者保健福祉手帳1級を受給する方。詳しくは、市保険年金課医療年金係（内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）であっ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、すべて所得に応じて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。

支給されます。

障害児福祉手当

重度障害で、常時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。

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左表のとおりです。

なお、この制度を利用するには、事前申請が必要です。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、歩行者、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。



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）、市県民税は市税務課市民税係（☎ 151-155）へ。
自動車税の減免は常陸太田県税事務所（☎ 0294-8013314）、軽自動車税の減免は市税務課市民税係（☎ 151-155）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。

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。

障害者タクシー券の交付

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制度です。

対象は、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。

・申請からサービス利用までの流れ

- ① 必要書類を持参し、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。

▽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） ・就労定着支援 ・自立生活援助
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 ・居宅訪問型児童発達支援
相談支援	・計画相談支援 ・地域相談支援

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。利用を希望するときは、社会福祉課で申請してください。

（※）給付の日常生活用具一覧

・特殊寝台、特殊マット ・入浴担架、入浴補助用具 ・体位変換器、移動用リフト ・訓練いす、訓練用ベッド ・移動・移乗支援用具 ・便器、特殊便器、特殊尿器 ・頭部保護帽 ・T字杖・棒状杖 ・火災警報器、自動消火器 ・電磁調理器 ・歩行時間延長信号機用小型送信機 ・聴覚障害者用屋内信号装置 ・透析加湿器 ・ネプライザー（吸入器） ・ストーマ装具（蓄便器袋） ・尿器、紙おむつ	・電気式たん吸引器 ・酸素ボンベ運搬車 ・盲人用体重計、盲人用体温計音声式 ・携帯用会話補助装置 ・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 ・視覚障害者用ポータブルレコーダー ・視覚障害者用活字文書読み上げ装置、視覚障害者用拡大読書器、点字図書 ・盲人用時計 ・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 ・人工喉頭、人工内耳用電池 ・居宅生活動作補助用具
---	---

▽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。品目は左記のとおり。
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。

問 社会福祉課 障がい地域福祉係
（豊田、高橋、鈴木） ☎ 137、138



税務署からのお知らせ

確定申告に関するお知らせ

▽国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと、混雑する税務署の確定申告会場に出向かなくても、自宅のパソコン・タブレット・スマートフォンから24時間いつでも申告書を作成することができます。

申告書は、e-Taxで送信、または印刷して郵送のいずれかで提出できます。

▽確定申告に便利なID・パスワードを取得しましょう！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけで、e-Taxで申告ができるようになります。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーをお持ちでなくても、自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができ大変便利です(※1)。

なお、ID・パスワードはお近くの税務署で5分程度で発行を受けられますので、取得していない方は、ぜひ早めに取得してください(※2、3)。

また、令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年末調整

が済んでいない方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、入力が簡単な「スマホ専用画面」をご利用いただけます。該当の方は「スマホ専用画面」をご利用ください。

※1 マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方は、「マイナンバーカード方式」によるe-Taxがご利用いただけます。

※2 ID・パスワード取得の際は、運転免許証(写しでも可)などの本人確認書類をお持ちください。

※3 ID・パスワードを平成30年分の確定申告ですでに取得している方は、お手元の「ID・パスワード方式の届出完了通知」でご確認ください。

問 日立税務署 総務課
☎ 0294-2116346
(自動音声案内の「2」をお選びください)



北茨城市任期付職員(清掃)募集について

市では、任期付職員として、清掃センターでのごみ分別・収集業務等に従事、監督する方を募集します。

▽採用時期・任期

令和2年4月1日付採用
1年更新、最長5年まで

▽採用職種および採用予定人数

技能労務職(清掃) 若干名

▽年齢要件

昭和54年4月2日以降に生まれた方

▽試験日

令和2年1月18日(土)

▽申込期限

12月24日(火)午後5時15分まで

※詳細は、左記に直接問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

問 人事課 人事厚生係

(下山田) ☎ 223



令和2年度分
入札参加者資格審査申請
(追加受付)について

令和2年度に市が発注する委託・物品購入等の入札参加に必要な入札参加者資格審査申請書を受け付けます。

入札参加を希望する企業や個人事業主の方は、次の期間内に申請してください。

※今回は令和2年度分の追加受付です。平成31年2月の定期受付で入札参加資格適格者に認定されている方は、申請不要です。

▽受付期間

令和2年2月1日(土)～29日(土)

※郵送可。なお、窓口での受付は、土日祝日はいりません。

※申請様式などは、市ホームページからダウンロードできます。

問 総務課 管財係

(稲川、米久) ☎ 331、332

案内
令和2年 消防出初式

▽とき 令和2年1月5日(日)
午前9時～(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、演技、救助訓練展示、一斉放水

※雨天時は消防本部車庫内で式典のみ行います。

問 消防本部 総務課

(星) ☎ 42-0119



火を使用する全ての飲食店に
消火器の設置が義務付けられ
ました

平成28年の新潟県糸魚川市の火災を踏まえ、消防法で火を使用する全ての飲食店に消火器の設置が義務付けられました。

火を使用する設備または器具がある飲食店は、消火器を設置しなくてはなりません。
※左記の装置があれば設置は免除できます。

① 調理油加熱防止装置（「Siセンサー」マーク等）

② 自動消火装置（火災を感知し、消火薬剤で自動消火するもの）

③ その他の危険な状態の発生防止および発生時における被害を軽減する安全機能を有する装置（例：圧力感知安全装置）

※設置した消火器は消防法に基づく「点検」、点検の結果の「報告」が必要です。

・点検 6カ月に1回

・報告 1年に1回（消防本部へ）

問 消防本部 予防課 予防係

（菊池） ☎ 42-01119



ようこそ北茨城へ
海外自治体幹部協力セミナー



▲意見交換会



▲市内企業

11月7日から12日まで海外自治体幹部交流協力セミナーが行われアメリカ、カナダから幹部職員7人、関係者7人が訪れました。

これは毎年、自治体国際化協会（クレア）の海外にある7事務所から選抜された海外自治体の幹部職員が、全国で選定された7カ所の県または市町村を訪れ、お互いの課題に対する共通認識、問題意識を共有し、意見を交換することによって、行政の問題解決の一助とすることを目的としています。

◀蛭田二郎ギャラリー



▶期待場

今回、本市では芸術・文化が花咲いた歴史的風土を活かした芸術によるまちづくり、東日本大震災からのまちづくりの取り組みをテーマに市内企業、十石堀、子ども議会等も交え33カ所を視察。最終日には打ち解けた雰囲気の中、活発な意見交換会が行われました。

▲大津漁港



▲十石堀▶



問 商工観光課 観光振興推進室

（会沢） ☎ 361

歴史民俗資料館からのご案内

企画展 「野口雨情の俳句」

～北茨城俳句紀行～

この冬、資料館で企画展「野口雨情の俳句～北茨城俳句紀行～」を開催します。

童謡詩人として知られる野口雨情は、若いころ仲間たちと俳句に親しんでいました。

この企画展では雨情の俳句とともに、北茨城市にゆかりの俳人などを紹介していきます。

また、期間中2月1日(土)から3月3日(火)まで、館内でお雛様の展示も行ないます。どうぞ来館ください。

▽とき

令和2年1月16日(休)～3月15日(日)

▽開館時間 午前9時～午後4時30分（入館は4時まで）

▽休館日 月曜日（ただし、2月24日(祝)は開館）

▽入館料 有料（ただし、市内65歳以上、中学生以下は無料）

▽関連行事

・講演会 野口雨情の俳句について

・とき 3月7日(土)午後2時から

・講師 今瀬 剛一氏

（公益社団法人 俳人協会副会長）

・申込方法 電話で左記へ

・申込方法 電話で左記へ

問 歴史民俗資料館

（市毛） ☎ 43-4160



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。
み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】 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、日曜日 (祝日除く) 午前9時～午後4時	月曜日～金曜日、日曜日 (祝日除く) 午前9時～午後4時	月曜日～金曜日 (祝日除く) 午前10時～午後3時	月曜日～土曜日 (祝日除く) 午前9時30分～午後4時
	■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
イベント日時と内容	12月			
	10日	クリスマス会(要予約)	11日	クリスマス会 エプロンシアター
	12日	クリスマスカード制作	12日	クリスマス制作 ・お誕生日会
	13日	クリスマス会(要予約)	12日	女性医師による健康講座
	16日	知育あそび	16日	パネルシアター
	17日	絵本・身体測定	17日	英語で遊ぼう
	19日	リトミック	25日	リトミック
	20日	絵本・身体測定	(1部)	0歳～1歳半対象 →10時～11時
	23日	おたのしみ会		
	24日	お誕生日会・壁面制作	(2部)	1歳半～対象 →11時～正午
	26日	英語であそぼう！		
	27日	お正月制作	26日	お正月飾り制作
	1月			
	6日	おりがみ	8日	健康講座
	10日	お弁当屋さんごっこ	10日	お誕生日会
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

▽とき

・4カ月児健康診査

12月19日(木)、1月16日(木)

・1歳6カ月児健康診査

12月20日(金)

・2歳児歯科健診

2月6日(木) ※1月は休み

・3歳児健康診査

12月13日(金)、1月10日(金)

※受付時間はいずれも

午後0時45分～1時15分

▽ところ

保健センター

▽育児相談

(5カ月以上の乳幼児、要予約)

▽とき

12月25日(水)

午前9時30分～10時30分

▽ところ

保健センター

申問健康づくり支援課

移動児童相談

▽とき

12月18日(水)、1月15日(水)

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

茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話

すべての電話

☎03-5367-2367

(24時間365日対応可)



わたしの健康づくり

楽しみは、
やっぱり自分で
見つけるもの

K・Kさん（華川町）

「ご自身の健康づくりとして意識していることはありますか」

「自分のことは自分でしたいー」が私のモットーです。自分の好きな時間帯に、自分の好きな場所に行って、自分の好きなことをすること、これが私の健康かなー。人の都合じゃなくて、自分のタイミングというのが大切なことですね。

例えば、バスを利用したりしながら、自分で川や砂浜に行ってかわいいう石や貝殻を拾ったりします。それを自分なりにアレンジして孫にプレゼントしたりすることもすごく楽しみです。



▲Kさん作成のハーバリウム

「病気になるってから今日に至るまで、どのような人生を歩んでこれたのでしょうか」

約20年前にくも膜下出血を発症し

ました。元々血圧は高めだということとは知っていましたが、仕事にかまけて病院には行っていません。病院でのリハビリを終え、自宅に退院したのが42歳の時でした。

退院して最初の3年間は、とにかく自分の姿を人に見られるのがイヤで、人に会うのがイヤでした。外に出ると言っても、外来リハビリと自宅の往復だけ…。それを突破するきっかけとなったのは、親戚の支えでした。叔父と叔母が歩いて40分かけて自宅に来てくれて、散歩に連れ出してくれたんです。人に見られることや会うことがイヤだったので夜から始めました。そのうち、自然と昼の散歩に移行していききました。日中におもてを歩いていると、障がいがある人や高齢者の元気な姿が目にとまりました。その人たちの姿をみていると、自分もなにかできるんじゃないかと力が湧いてきたんです。今では旅行もたくさん行きますし、外に出るときは化粧をしておしゃれをして、ルンルンで出かけます。

「Kさんにとっての『障がい』とは何でしょうか」

障がいは、私の個性かなー。今はどこにいても平気ですよ。確かに、障がいがあるためにできないことはあります。でも自分なりに、なんでも自分なりにやるのが大切だと思

います。社会に出ていくことで、自分なりの新しい基準ができていった、そんな感じがしています。

「Kさんの『いきがい』って何でしょう」

いきがいは…。んー……。その日1日を大事にすることですかね。明日のことはどうなるかわからないと思っていて、その日にやりたいと思ったことを自分なりにやることを大切にしているから、ある意味先への期待がないといった感じかもしれないですね。でも、それはまったく悲しいことではなくて、私にとってすごくhappyなことなんです。

「ここまでお話を聞かせて頂いた上で、あえて質問させてください。夢や目標は何でしょう」

先に期待しない。だから、夢といわれても。一日を自分なりに精一杯、積み重ねていくことですかね。でも「想い」としてはあって、主人を見送りたいということ、子ども達の迷惑になることはやりたくないということです。それは家族にも伝えていくし、それが私の家族愛です。

【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 元氣ステーション

（菊池） ☎ 44-7111

第46回北茨城市民マラソン大会 参加者募集

▽とき 令和2年1月18日(土)

▽ところ

磯原工業団地付近周回コース

▽参加費 1000円

▽競技部門

・小学生（4年生以上）、中学生
女子 2・5km

・中学生男子、一般女子 4km
・一般男子（39歳以下）、壮年男
子（40歳以上） 10km

▽申込方法 令和2年1月8日(水)までに電話で左記へ

申込 生涯学習課 スポーツ振興係
（益子） ☎ 421

募集 第3回ふるさと講座

今回は、風船爆弾についての講演会を開催します。どうぞご参加ください。

▽とき 令和2年1月18日(土)

午後2時～4時

▽ところ 歴史民俗資料館

▽募集人数 先着30人

▽演題 「なぜここから飛ばしたのか。ージェット気流と風船爆弾の謎ー」

▽講師 柳良 幸弘氏

▽申込方法 電話で左記へ
（日本気象予報士会員）

申込 歴史民俗資料館
（市毛） ☎ 43-4160



スポーツ大会結果

◆第36回 市民ミニバスケットボール大会

10月5日(土) 市民体育館

	優 勝	準優勝	第 3 位	
男子の部	五軒	FIGHTERS	高萩東松岡	常磐
女子の部	十王	Cuore北茨城	高萩東松岡	中郷

◆第63回 市民バスケットボール大会（高校・一般）

10月6日(日) 市民体育館

	優 勝	準優勝	第 3 位	
男子の部	JX - METAL	OAE	HAIBORU	Coppers
女子の部	Drop	MKZ	RIESE	—



◆第29回 市長杯ゲートボール大会

10月9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
二ツ島	矢指会	友好会



◆第27回 市長杯少年サッカー大会

10月14日(月) サッカー・ラグビー場

	優 勝	準優勝	第 3 位
高学年の部	中郷FCスポーツ少年団	磯原FCスポーツ少年団	常北ジュニアスポーツ少年団
低学年の部	中郷FCスポーツ少年団	中郷リアン	磯原FCスポーツ少年団

◆第69回 磯原杯近県ソフトテニス大会

10月14日(日) 磯原地区公園テニスコート

【一般女子】

優 勝	梶間 祐花・高杉 美樹
準 優 勝	小磯 絢女・鈴木 優理
第 3 位	大山裕美子・飯島 紀子

【第一部】

準 優 勝	三浦 利彦・加藤 孝徳
優 勝	吉田 真一・青木 正
第 3 位	杉浦 康之・羽田 俊雄
準 優 勝	西迫恵美子・国井 栄

【第四部】

【第五部】

【第六部】

◆第28回 市長杯クロッケー大会

10月17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	敢 闘 賞
磯原ときわ友好会A	栗野クラブA	大津天高会A	関本富楽会

◆第46回 市民ママさんバレーボール大会

10月20日(日) 市民体育館

優 勝	準 優 勝	第 3 位	
黒潮レディース	チェリーズ	関本クラブA	平瀬同好会B

◆第37回 市民テニス大会

11月2日(土) 磯原地区公園テニスコート

	優 勝	準 優 勝	第 3 位
男子 Aクラス	小桜 憲之・穂山 秀延 (ミルフィーユ・エースTA)	毛利 敦史・鈴木 郁哉 (NOK・フリー)	渡辺 雄太・澤田 梧 (日立会)
男子 Bクラス	大高 一樹・富岡 周 (日工OB)	大貫 数馬・吉成 竜也 (必笑会)	斎藤 実・古川 達夫 (フリー)
女子 Bクラス	松崎 悦子・渡辺さゆり (IVTC)	星 沙織・大山 伸子 (ミルフィーユ)	佐藤 涼子・金沢 節子 (STEP・大子)

◆県北地区中学校新人体育大会

10月16日(水)～17日(木)

磯原地区公園テニスコート 他

団 体 戦	○ は 順 位
軟 式 野 球	②常北中 ③中郷中
サ ッ カ ー	③常北中
バ ス ケ 男 子	②常北中
バ ス ケ 女 子	①中郷中
テ ニ ス 男 子	③常北中
体 操 男 子	①華川中
体 操 女 子	①華川中
卓 球 女 子	②中郷中
柔 道 男 子	②常北中 ③中郷中
柔 道 女 子	②中郷中 ③常北中

個 人 戦	○は順位(※市内の方のみ掲載)
体 操 男 子	①磯部玲偉也 ①戸祭 瑛斗 ③助川 駿太(いずれも華川中)
体 操 女 子	①松本 明華 ②佐藤 杏梨 ③鉄 英美里(いずれも華川中)
卓 球 女 子・単	①畑崎 舞(中郷中)
柔 道 男 子	50kg級 ③橋本 柊人(常北中)
	60kg級 ①清水 天龍(常北中) ②伊藤 翔太(中郷中) ③瀧 秋人(中郷中)
	66kg級 ③齋藤 輝(中郷中)
	73kg級 ①佐川 志優(常北中)
	81kg級 ①鈴木 涼生(中郷中)
柔 道 女 子	90kg級 ②白井 勇真(磯原中) ③大友 蓮(磯原中)
	40kg級 ①澤畠 陽果(常北中)
	44kg級 ①澤畠 陽和(常北中) ③柴田ひめか(中郷中)
	52kg級 ①高木くるみ(常北中)
	57kg級 ①大関ひなた(中郷中) ②秋山 桜子(中郷中)
バドミントン男子	③服部 龍(関本中)

◆茨城県中学校新人体育大会

10月25日(金)～11月3日(日)

県武道館 他

団 体 戦	○は順位
体 操 男 子	①華 川 中
体 操 女 子	③華 川 中
相 撲	③磯 原 中

個 人 戦	○は順位(※市内の方のみ掲載)
体 操 男 子	②磯部玲偉也 ③戸祭 瑛斗 ⑥助川 駿太(いずれも華川中)
体 操 女 子	⑤佐藤 杏梨 ⑧松本 明華(いずれも華川中)
卓 球 女 子	①畑崎 舞(中郷中)
柔 道	男子 50kg級 ③水野 克基(中郷中)
	60kg級 ①清水 天龍(常北中)
	女子 40kg級 ③澤畠 陽果(常北中)
	44kg級 ②澤畠 陽和(常北中)

◆茨城県中学校新人陸上競技大会

10月25日(金)～26日(土) 笠松運動公園陸上競技場

種 目	氏 名	学 校	記 録	順 位
男子 1500m	益子 峻輔	磯 原 中	4分28秒59	8
女子	800m 嶋田 菜那	中 郷 中	2分25秒19	1
	鈴木 凜皇	中 郷 中	2分25秒23	2
	1500m 山形 一華	磯 原 中	4分52秒07	1
	星川 月菜	中 郷 中	5分05秒65	6
	砲丸投げ 佐藤 珠莉	中 郷 中	9m18	8

◆第15回 県北地区中学校駅伝競走大会

10月21日(月) 笠松運動公園周回コース

	順位	学校名	記 録
男 子	3	中 郷 中	59分26秒
女 子	1	中 郷 中	43分29秒
	2	磯 原 中	45分04秒
	3	常 北 中	45分30秒

【区間賞】

	区間	学校名	氏 名	記 録
男子	2	中 郷 中	鈴木 聖也	9分10秒
女子	1	中 郷 中	小川 莉穂	11分11秒
	2	中 郷 中	長瀬 日向	7分19秒
	3	中 郷 中	鈴木 凜皇	7分02秒
	4	中 郷 中	星川 月菜	7分07秒
	5	磯 原 中	山形 一華	10分38秒

◆北茨城市・高萩市合同小学校陸上記録会

10月17日(木) 日立市民運動公園陸上競技場 ※市内最上位の記録を掲載

種 目	氏 名	学 校	記 録	順 位
男 子	50m	田村 健人	平 潟 小	7秒91 1
	100m	石川 海輝	大 津 小	14秒25 1
	80mハードル	森 魁龍	明 徳 小	13秒43 1
	1000m	今野 湊	平 潟 小	3分08秒9 1
	走り高跳び	高久 凌輝	大 津 小	1m21 3
	走り幅跳び	小笠原空珂	中 一 小	4m06 1
	ボールスロー	根本 将樹	関 南 小	54m05 1
	400mリレー	精 華 小		56秒57 1
女 子	50m	吉田 蒼唯	平 潟 小	8秒15 1
	100m	吉田 ルナ	中 一 小	14秒99 3
	80mハードル	原田萌々子	中 一 小	14秒91 2
	1000m	中野 姫菜	中 一 小	3分36秒0 2
	走り高跳び	田原 紗季	精 華 小	1m19 3
	走り幅跳び	山崎 光渚	関 南 小	3m69 1
	ボールスロー	鈴木 結衣	関 南 小	50m67 1
	400mリレー	精 華 小		1分00秒12 1
800mリレー		中一小I		2分12秒1 3

◆茨城県中学校駅伝競走大会

11月12日(火) 笠松運動公園周回コース

	順位	学校名	記 録
男子	8	中 郷 中	1時間0分25秒
女子	1	中 郷 中	43分33秒
	5	磯 原 中	44分56秒

【区間賞】

	区間	学校名	氏 名	記 録
男子	3	中 郷 中	鈴木 聖也	9分24秒
女子	4	中 郷 中	長瀬 日向	7分13秒
	5	中 郷 中	鈴木 凜皇	10分34秒

問 学校教育課 (鈴木) 内 4 4 0

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。

令和元年12月1日現在

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

※交代制

◎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

市民病院職員募集

▽採用人数 看護師3人程度

▽試験日

令和2年2月15日(土)

▽選考方法 筆記試験(作文試験、看護師適性検査、適性検査)および面接試験

▽受付締切 令和2年1月31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2年4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ください。だくか、左記までお問い合わせください。

▽採用予定日

令和2年4月1日

市民病院 総務課
(鈴木、長久保、川合)
〒319-1711
北茨城市関南町関本下1050
☎ 46-11121
内 2104

紙上クリニック

「鼠径ヘルニア」ってなあに？

外科 山崎 浩宣

鼠径(そけい) ヘルニアという病気は、聞き慣れないかもしれませんが、いわゆる「脱腸」のことです。日本では年間15万件以上手術が行われています。患者さんの8〜9割は男性ですが、妊娠などがきっかけとなり鼠径ヘルニアになる女性もいます。

「鼠径(そけい)」とは太ももの付け根部分のことを言い、「ヘルニア」は体の壁の構造に異常が起き、中に収まっているものが脱出してくる状態を表現する言葉です。内臓をお腹の中に収める壁「筋膜」の力が弱まり、腸がはみ出して「脱腸」した状態のため、表面的には太ももの付け根部分にやわらかいピンポン球大の「しこり」や「こぶ」ができたような形になります。飛び出した臓器は小腸、大腸、卵巣であることが多く、ヘルニア門が大きくなれば腸管が出たり入ったりするようになります。

以下の症状がある場合、鼠径ヘルニアの可能性が考えられます。

- ・太ももの付け根に腫れ・できもの・しこりがある
- ・太ももの付け根に痛みがある
- ・立ち続けていると痛みが強くなる
- ・立ち上がった時、お腹に力を入れたりした際につっぱる感じがする
- ・陰嚢に腫れがある

脱出した腸が出っ張ったまま硬くなり、本来あるべきお腹の中に引っ込まなくなってしまうことがあります。この状態を「嵌頓(かんとん)」といい、緊急手術が必要となることもあります。治療が遅れると腸が締めつけられ腐ってしまうこともあり、大変危険です。

鼠径ヘルニアの根本的な解決方法は、手術以外はありません。放っておくと日常生活での不快感や不快感は続きます。当院では従来から行われている足の付け根を切ったメッシュという布でヘルニアが出ていところ覆う手術を行っています。

【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	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。毎週木曜日は手術日です。

●外来担当医のご案内 ※ (網かけ)は再診予約です。

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 五十野(博) 山本 大澤(さ)(1・3・5) 大久保(2・4)	五十野(桃) 若木	植田(1・4) 植草(第3) 五十野(桃) (1・2・4・5) 宮本(2・3・5)	植草・石橋	植草・大久保	当番制	○
	予約	植草・藤枝 五十野(桃)	藤枝・山本 大澤(さ)	藤枝・横谷 植草(1・4)	大久保・若木	藤枝・石橋 五十野(桃)	石橋	
	午後	予約 植草・藤枝	宮本	植草(第5除く) 藤枝	植草・大久保・若木	藤枝・五十野(博) 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	*	*	*	*	*	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)	*	*
	SAS(睡眠時無呼吸)外来		*	*	*	*	大久保	
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～	非常勤 9:30～	田口 山崎(2・4) 10:00～ 小池(敏) 9:00～	山崎 10:00～ 田淵 9:00～ 小出 10:30～	田口 10:00～ 窪木 (第3) 9:30～ 小出 (2・4・5) 10:30～	担当医 10:00～	○
	午後	小出	*	褥瘡外来 (2・4)	小出 宇佐美 (1・3・5)	玉村	*	
	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	*	*
	午後	*	*	*	*	今留	*	
小児科 午後は予約のみ	午前	小宅	平木(1・3・5) 小宅(2・4)	平木	小宅	平木	家島(1・3)	*
	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 第4木曜日のみ 13:00～14:00	午前	*	杉山(1・3)	遠藤(1・3)	楠(1・2・4)	金子	*	*
	午後	*	*	*	楠(1・2)	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	山口 9:30～	梶原 9:30～	稲垣 9:30～	木佐森 9:30～	井ノ上 9:30～	*	*
	午後	山口	梶原	稲垣	木佐森	井ノ上	*	
耳鼻いんこう科 13:00～14:30	午前	*	大澤	*	宮本	小海	非常勤	*
	午後	*	大澤	*	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 診察開始は 13:30～	午前	大森	寺田	寺田	手術日	寺田・内田	寺田	○
	午後	大森	寺田 (萩原)	寺田		寺田・内田	*	

第5回市民病院
クリスマスコンサート

12月20日(金)午後5時から
場所：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・ピアノ演奏など
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。

問 市民病院 医事課(加藤、井上) ☎46-1121 内 2255

面会制限のお願い インフルエンザの流行に伴い、12月2日から面会制限を行います。面会は、当面の間「ご家族用面会許可証」をお持ちの成人の方のみとさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

明日へ さよなら！

関本中学校 英会話部



Let's enjoy speaking English in Sekimoto!!

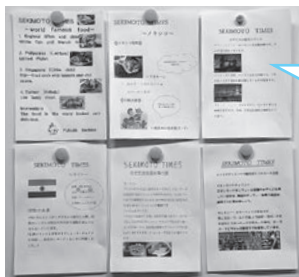
こちらの
3人にお話を
聞きました



7年生7人、8年生3人、9年生4人の計14人が
遊佐 真理子先生、小林 愛先生、和知 正人先生指導
のもと日々活動しています。

●どのような活動をしていますか

部内紙「SEKIMOTO TIMES」の作成・発行の他、ALTの先生と
英会話、英語で映画を見る、英検の勉強をするなど、英会話を中心
に、海外文化にふれる活動をしています。



不定期発行の
「SEKIMOTO TIMES」
一人ひとりが自分でテーマを
決め、海外文化を調べて紹介
しています。



●部の雰囲気や魅力を教えてください

先輩後輩の仲が良く、みんな個性豊かでとても楽しいです。
ALTの先生も部活に来てくれるので、授業以外でもたくさん英
語にふれることができます。英会話が上手くなるよう頑張ってい
ます。

●運営で大変なことはありますか

個性豊かなメンバーが集まっているので、話し合いのときにま
とめるのが大変です。

●心に残っているエピソードを教えてください

今年の10月に茨城キリス
ト教大学で行われた英語コン
テスト暗唱の部で、部員の藁
谷さんが1位をとったこと
です。部員全員で喜びました。



●今後の目標を教えてください

英語の大会に積極的に参加
し、結果を残すことです。ま
た、外国人と話す機会があったら、自信をもって発言できるよう頑
張りたいです。

●部長さんから部員の皆さんへメッセージをどうぞ

みんなで協力しながら楽しく活動していきましょう。明るく、け
じめのついた、英語がたくさん飛び交う部活を目指しましょう。

●最後に顧問の遊佐先生から部員の皆さんにひと言 お願いします

英会話はもちろんですが、海外の文化を学ぶことを通して世界
に目を向けてほしいと思います。それと同時に、日本の良さを海外
に発信できる大人になってください。これからも部員仲良く、楽し
みながら活動していきましょう。



刻、改修建築などの美術作品の展示。土・日曜日には、手作り作品の販売や飲食ブース、音楽演奏やワークショップなど、家族で楽しめる催しが盛り沢山です。4会場を巡ると景品がもらえるスタンプラリーもありますよ！

《桃源郷芸術祭2020》

▽開催期間
令和2年1月11日(土)～19日(日)(14日(火)は休館)

▽開催時間
午前9時30分～午後5時(会場により異なります)

※最終入館30分前まで



こんにちは。地域おこし協力隊の都築です。いよいよよ来月は、北茨城市のアートイベント「桃源郷芸術祭2020」が市内4会場で開催されます！日本画、ガラス、彫

富士ヶ丘 Favoratory28



※最終日は午後3時まで

▽会場 県天心記念五浦美術館
期待場、ARIGATEE
ガラス工房SILICA

▽入場料 無料

▽テーマ 「人生彩色」～暮らしの色、仕事のかたち、空の模様～

▽アクセス
土日は無料シャトルバス運行予定

▽主催 北茨城市
北茨城市地域おこし協力隊
詳しくはチラシやホームページをご覧ください。
HP: <https://www.tougen-kyo-art-fes.jp/>

北茨城市の企業紹介2 — 南中郷工業団地編 — 株式会社 木村管工 (中郷町日棚)

― 会社の特徴を教えてください ―

昭和48年の設立以来、原子力および火力発電所の建設工事や各種プラントの配管工事に携わってきました。



が、当社の財産です。蓄積された技術と知識を糧に、お客さまの「信頼」に込める確かな技術と品質を提供し続けています。

― 地域との関わりはありますか ―

当社の強みである、配管製作から現地での配管工事、機器類の据付、そして定期検査やメンテナンスまでの自社製作、自社工事によるワンストップで対応できる企業力をさらに高いレベルでお客様へ提供するために、弊社で技術者および工事管理者を育成していくという趣旨のもと、北茨城市近辺の高校から積極的な人材の受け入れを行っており、あわせて、職場体験やインターンシップなどに協力させていただいております。

エネルギー産業は、人々の豊かな暮らしを支えるためになくてはならないもの。発電所の建設および保全に関わる精密な配管工事を通して社会に貢献することが、私たちの使命です。

設立当初より、原子力・火力発電施設の建設工事を主軸とした事業展開によって工法・素材への研究と理解を深めてきました。この実績こそ





フォトニュース

北茨城市役所 ☎43-1111

10月
26日

市立図書館の入館者が50万人に到達しました

平成28年6月1日にリニューアルオープンした市立図書館の入館者が、この日50万人に到達し、節目を祝うセレモニーが行われました。

式典では、50万人目の入館者となった、いわき市勿来町の渋谷有希子さん親子に豊田市長から記念品や花束が贈られました。

渋谷さんは、「返却期限にあわせて、月に2回ほど図書館に来て、主に児童書を借りています。」と話しました。

今後も、来館者がゆっくり読書を楽しめる、皆さんのくらしや仕事に役立つ図書館を目指します。皆さんの来館をお待ちしています。

10月
31日

笑顔で Trick or Treat !

今年も市社会福祉協議会主催の「きたいばキッズハロウィン」が開催され、仮装した子どもたちが、地域の方にお菓子をもらいながら磯原駅東口商店通りを練り歩きました。

かわいい衣装を身にまといパレードに参加する子どもたちの無邪気な様子に、保護者や商店街の皆さんからは自然と笑顔がこぼれます。

参加者は写真撮影用のフォトコーナーやアトラクション、歌のプレゼントなど様々なブースを楽しみ、親子でにぎやかなハロウィンを過ごしました。

11月
3日

今年も大盛況 雨情の里港まつり

恒例の雨情踊りで幕を開けた第31回雨情の里港まつりは、大津漁港を会場に盛大に行われ、多くの方で賑わいました。

あんこう吊るし切りや、常陸大津の御船祭保存会のお囃子など様々な団体が次々に演技を披露しステージを彩りました。

また、会場には、姉妹都市である中野市や、南さつま市、甲斐市、坂東市、筑西市のブースや、地元の団体や企業による農産物や海産物の即売やバザーなど様々な模擬店が立ち並びました。

11月
19日

いつまでも自分らしくイキイキと！ 和歌を歌って訴える

市民ふれあいセンターで地域福祉・介護予防講演会が行われました。第一部は、シルバーリハビリ体操指導士の皆さんの指導による介護予防体操、第二部は、フリーアナウンサー小谷あゆみ氏の講演が行われました。

小谷氏は、介護者が詠んだ短歌を紹介。否定、怒り、諦めから、最終的に受容して寄り添うと変化していく、作者の心情をつづった短歌を来場者の皆さんと声に出して読み、思いや心のうちを歌う（訴える）ことにより発散する方法を伝えました。



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）

☎まちづくり協働課 広報広聴係（鈴木） ☎193

料金受取人払郵便



差出有効期間
2020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

北茨城市長 豊田 稔 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

◎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

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25日～11月22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	32	0	イナダ、サワラ、タチウオ、ヒラメ、マトウダイ、ムシガレイ

※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 3 8 2

農産物等の放射性物質濃度測定

◆10月19日～11月17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	
きのこ類	4	1	1	椎茸、霜降りしめじ
肉、卵類	4	2	2	猪肉、猪肉
穀類	2	0	0	もち米、白米
野菜、果物	1	0	0	柿

※測定を実施した品目について、基準値以内で検出された品目は「椎茸」、「猪肉」です。基準値を超過した品目は、「霜降りしめじ」、「猪肉」です。

※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 環境政策係(佐藤) 内 3 7 3
放射能対策プラザ ☎ 4 2 - 0 4 0 3

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4日、11日
市民サッカー・ラグビー場	0.05
市民球場(磯原地区公園野球場)	0.04
磯原地区公園テニスコート	0.06
石岡スポーツ広	0.07
雨情の里スポーツ広場	0.06
雨情の里テニスコート	0.06
関南ゲートボール・クロッケーコート	0.07
北部スポーツ広	0.06
大津スポーツ広	0.07

②保育所・保育園など(地上50cm)

測定場所	測定値 10月4日、11日
関本保育所	0.06
みなみ保育園	0.06
磯原保育園	0.07
大津保育園	0.06
中郷保育園	0.06
中郷子どもの家	0.06
大津子どもの家	0.07

③福祉センター(地上1m)

測定場所	測定値 10月10日
心身障害者第1福祉センター	0.05
心身障害者第2福祉センター	0.07

問

- ①は生涯学習課 内 420
②は子育て支援課 内 132
③は社会福祉課 内 138

※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。

◆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24日～11月25日の測定値

- ・最大値 0.080 (10月29日)
- ・最小値 0.066 (11月25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

放射能プラザ(中郷多目的集会所内)で受け付けています。

※測定値の単位は、すべてマイクロシーベルト/毎時です。

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!!

次の中から最適なものを3つ選び、「土のう」の代わりになるものを作りなさい。

- スリッパ ○ゴミ箱 ○ダンボール箱
○水 ○新聞紙 ○ぬいぐるみ ○マッチ
○ゴミ袋 ○湯おけ

防災クイズは、Yahoo! JAPANの『全国統一防災模試』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://bosai.yahoo.co.jp/pr/201903/>

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!



防災豆知識

外から室内への浸水を防ぐためには、玄関や出入り口に「土のう」や「水のう」を置くことが有効です。

長めの板を置き、「水のう」をダンボール箱の中に入れて並べると、簡易的な止水板にもなります。

トイレや排水溝の逆流を防ぐためには、1階のトイレ便器の中に入れたり、浴室、浴槽、洗濯機の排水溝の上に載せたりすると良いでしょう。



※「水のう」は、水をためる容器として、トイレや排水溝の上に載せたりすると、簡易的な止水板にもなります。また、トイレや排水溝の逆流を防ぐためには、1階のトイレ便器の中に入れたり、浴室、浴槽、洗濯機の排水溝の上に載せたりすると良いでしょう。



募集 ホストファミリー

市国際交流協会では、市民の皆さんに国際交流を深めてもらうため、近隣大学に留学している学生のホームステイ先の家庭（ボランティア）を募集します。

▽とき 令和2年1月11日（土）～13日（月）の2泊3日

▽募集数 10家族

▽ゲスト 茨城大学、茨城キリスト教大学

▽申込方法 12月24日（火）までに電話で左記へ

※留学生は日本語が話せます。言葉の心配はありません。

申問 市国際交流協会

☎ 090-2916-11003
(通) ☎ 43-1688



募集 地女連子育て支援 ほっとスペース

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21日（土）

午前9時30分～午後1時
受付：午前9時～

▽ところ よう・そろー

▽対象者 未就学児および小学校低学年の子を含む親子

▽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

申問 市地域女性団体連絡会（新保）

☎ 090-8424-8854
(大友)

☎ 090-5538-5178



案内 中郷ミュージック フェスティバル

昭和歌謡、懐かしの洋楽、クリスマスソングなど、ぜひお楽しみください。

▽とき

12月22日（日）午後1時～

▽ところ 中郷多目的集会所
※入場無料

申問 中フェス実行委員会（野口）
☎ 080-6581-4450

案内 ケンポックル講演会

▽とき

令和2年3月18日（水）
午後6時30分～

▽ところ 日立市民会館

▽チケット代 2千円（全席指定）

※自然食レストランパンピキ、県北生涯学習センター等でチケットを販売します。

▽演題 「芸は人なり」師匠小さんに学んだこと」

▽講師 柳家花緑氏

申問 県北生涯学習センター（小野瀬、松本）

☎ 0294-39-0012

案内 絵画展

「絵で伝えよう！わたしの町のたからもの」

市内小中学校から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18日（水）～22日（日）

▽表彰式

12月22日（日）午前10時～

▽ところ

市民ふれあいセンター
申問 北茨城ユネスコ協会

☎ 46-5507
(水野)

案内 F・I・Tフォト コンテスト開催中！

「F・I・T」とは福島（F）、茨城（I）、栃木（T）の頭文字を取ったもので、「F・I・T構想」として3県の県境地域（那須岳・八溝山を中心とする地域）が、これまで培ってきた交流・連携をもとに広域交流圏としてのさらなる発展を目指しています。

地域の魅力を内外にPRするとともに、地域の活性化を図ることを目的として、次のとおり「F・I・Tフォトコンテスト」を開催しています。入選者には豪華賞品を贈呈します。奮ってご応募ください。

▽応募方法 令和2年1月31日（金）までに、F・I・T地域内の「自然」・「文化」・「食」など魅力を伝える写真を撮影し、メール、郵送、インスタグラムによる投稿などで左記へ送付

※詳細は、F・I・T構想推進協議会ホームページをご確認ください。

申問 F・I・T構想推進協議会事務局

☎ 024-521-7118



案内 見えない方・見えにくい方のための 福祉機器展

見て、触れて、体験できる、入場無料、予約不要の福祉機器展です。

▽とき 12月22日（日）

午前10時～午後3時

▽ところ 水戸駅ビル・エクセル6階 エクセルホール

▽出品品

白杖、拡大読書器、遮光眼鏡、弱視用腕時計 等

申問 社会福祉法人茨城県視覚障害者協会（石橋、古川）

☎ 029-221-1198



診療時間 午前9時～午後5時		
12/8 友愛クリニック ☎ 43-1398 (磯原町)	12/29 市民病院附属家庭医療センター ☎ 43-1131 (中郷町)	1/5 市民病院 ☎ 46-1121 (関南町)
12/15 市民病院 ☎ 46-1121 (関南町)	12/31 市民病院 ～1/2 ☎ 46-1121 (関南町)	1/12 廣橋クリニック ☎ 46-5111 (大津町)
12/22 なかの循環器科内科クリニック ☎ 30-1002 (中郷町)	1/3 瀧病院 ☎ 42-1221 (磯原町)	1/13 瀧病院 ☎ 42-1221 (磯原町)

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 ☎03-5367-2367

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 ☎03-5367-2365

12月：市立図書館
- December -
新刊図書

- ひとり旅日和 秋川 滝美
- 目を見て話せない 似鳥 鶏
- 彼方のゴールド 大崎 梢
- 風神雷神 上・下 原田 マハ
- アドリブ 佐藤まどか
- リュックをしょって 村上 康成

市立図書館 ☎ 42-1451

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	7	8	9	10	11

□ は休館日です。

☆図書館おはなし会☆

12月11日(水)、25日(水)
1月8日(水)、15日(水)
午前10時～10時30分

☆エブロンシアター☆

12月14日(土) 午前10時～10時30分

☆ぽっぽのおはなし会☆

12月18日(水) 午前10時～11時
※いずれも参加自由・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
12月25日(水)

各種相談など

■元気ステーション総合相談窓口

平日 午前9時～午後7時
元気ステーション出張相談
(生涯学習センター)
12月20日(金) 午前9時30分～11時30分
☎ 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

12月17日(火) 午前10時～午後3時
市役所 4階401会議室
☎ 商工観光課 ☎ 3 6 2

■心配ごと相談

[地域福祉交流センター]
12月19日(木)、1月16日(木)、30日(木)
[大津町公民館] 12月12日(木)、26日(木)、1月9日(木)
どちらも午後1時～4時
☎ 社会福祉協議会 ☎42-0782

■精神保健相談(要予約)

12月11日(水)、1月15日(水)
☎ 健康づくり支援課 ☎ 1 9 6



★無料相談★	法律相談	司法書士相談	行政書士相談
と き	1月22日(水)午前10時～午後4時30分	1月27日(月)午後1時～4時	1月8日(水)午後1時～5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	1月15日(水)	1月20日(月)	12月25日(水)
備 考	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)	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	不動産の名義変更、相続、贈与	相続や遺言、各種行政手続き

☎ 申問 まちづくり協働課 広報広聴係(鈴木) ☎ 1 9 3



なぎさ
渚沙ちゃん
1歳6ヵ月

宮古島で結婚式をして2人を空から見て、選んで生まれてきてくれた海の子、渚沙。海と青色が大好きで、お茶目で優しい性格のなぎちゃんは、私たちの世界を笑顔で照らしてくれます。

父：健太さん / 母：彩香さん



うちのアイドル!



こはる
心晴ちゃん
2歳10ヵ月

とっても元気いっぱい、食べる事と面白い事が大好きでツボが浅いこはる☆これからも笑顔で元気に育ってね!

父：一輝さん / 母：裕里さん

美容師になりたい

わたしの将来の夢は美容師になることです。その理由は二つあります。

一つ目は、美容師さんの動きの速さにひかれたからです。パラパラと髪を下ろしながらすばやくハサミを動かすと、髪型があつという間にすっきりきれいになります。その一連の動きは、まるで魔法使用のようです。ただ動きが速いだけでなく、ていねいに髪型を整えることができていて、美容師さんってすごいなあと思いました。

二つ目は、お話が上手なところがいいなあと思ったからです。美容師さんと話していると、何気ない話題からどんどん話が広がり、知らないうちに笑顔で

わたしは、美容師さんの動きの速さにひかれたからです。パラパラと髪を下ろしながらすばやくハサミを動かすと、髪型があつという間にすっきりきれいになります。その一連の動きは、まるで魔法使用のようです。ただ動きが速いだけでなく、ていねいに髪型を整えることができていて、美容師さんってすごいなあと思いました。

おしゃべりが盛り上がります。わたしも、初めての美容院で緊張していた時、気さくに話しかけてもらってとても楽しかった記憶があります。飲み物をもつてきてくれたり雑誌を準備してくれたりする心づかいにも感心しました。

わたしは、人の話を聞いてねいに聞いたりすばやく行動したりすることがあまり得意ではありません。美容師さんになるには、足りないところはまだあると思います。みんなの髪をきれいにするだけでなく、心まで幸せにしてあげられる美容師さんになれるように、がんばっていきたいと思います。





祝七五三詣り



表紙解説

花園神社・花園もーるの『紅葉ライトアップ』

今年も11月1日から30日まで紅葉ライトアップが行われました。(表紙)

ライトアップされた花園神社の境内は、厳かで幻想的な雰囲気が漂い、訪れた皆さんは、夜景を撮影しながら、川の流れる音、澄み渡る空気、雄大な自然を楽しんでいました。

市の人口と世帯 令和元年11月1日現在 ()は前月比

総人口… 42,086人 (- 36)	出生… 17人 (- 11)
男… 20,911人 (- 19)	死亡… 52人 (+ 6)
女… 21,175人 (- 17)	転入… 61人 (- 18)
世帯数… 16,897世帯 (- 6)	転出… 62人 (- 8)

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



北茨城市公式HP