

広報 きたばらき

Kitaibaraki city Information



謹賀新年 -磯原海岸(ニツ島)の初日の出-

~CONTENTS~

- 市長・議長新年あいさつ②
- 北茨城のアスリート③
- 市県民税・所得税の申告④⑤
- 中学生体育大会等の結果⑧
- 行商サービス⑨
- お知らせ掲示板⑭
- 休日の当番医⑮

謹賀新年

新春を迎えて



北茨城市議会議長
鈴木 啓一

未来へ続く
確かな歩み



北茨城市長
豊田 稔

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

また、日頃より市議会に賜っております格別のご支援、ご協力に対しまして厚くお礼を申し上げます。

さて、世界中で猛威を振る新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、もうすぐ1年が経とうとしています。

1年前、世界中がこのような状況に陥るなど、誰が想像できたでしょうか。昨年、感染拡大を防ぐために世界の国々や日本全国で様々な行事が中止となり、56年ぶりに日本で開催される予定だったオリンピック・パラリンピックも延期となりました。

本市においても例外ではなく、市民夏まつりをはじめとした多くの行事が中止や延期となったことを残念に思われた方も少なからずいらしたのではないかと存じます。

このような状況の中、市議会としましては国や県の動向を注視し、市長をはじめ、市執行部の皆様と協力し、一日でも早く本来の生活に戻れるよう様々な政策を提言してまいり所存です。

新型コロナウイルス感染症拡大予防を踏まえた子育て支援、教育環境の充実、生活基盤や都市基盤の整備など、コロナ禍でも市民の皆様が安心して暮らせるよう努めてまいります。

困難な状況が続きますが、今後とも市議会に対しまして一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、市民の皆様お一人おひとりが、笑顔で健やかに過ごせる一年となりますことを心よりご祈念申し上げまして年頭のご挨拶といたします。

年頭に当たり、謹んでご挨拶を申し上げます。また、日頃から市政各般にわたり格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

年月がたつのは早いもので、あの未曾有の国難とも言うべき東日本大震災から10年を迎えようとしております。

この震災に直面した市長として、安全で安心して暮らせるまちの実現を目指し、市民の皆様方との共生・協働のまちづくりを基本としながら、震災からの復興に全力で取り組み、昨年までに復興計画は全て具現化することができました。これもひとえに、市民の皆様方の深いご理解とご協力のたまものと、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、オリンピック・パラリンピック開催の期待を胸に始まった年でありましたが、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行による大きな社会変動のうねりの年に様変わりしました。

本市においても、感染症という新たな危機に直面し、生活基盤や基幹産業に大きな被害を受け、市民の皆様、そして、医療関係者の皆様を始めとする市民生活の維持を図るため業務を継続していただいている皆様方に、多大なご負担やご協力をいただきながら、感染症の拡大防止、市民生活や地域経済への支援など様々な対策を講じてまいりました。

新たに迎えます本年も、依然として厳しい社会経済情勢が続くものと見込まれますが、安全で安心して暮らせるまちづくりを基本としながら、未来の本市にとって欠かすことのできない施策を一歩ずつ着実に進め、更なる市勢発展に向けて全力で取り組んでまいりたいと考えておりますので、引き続き、皆様方のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びになりましたが、皆様方のますますのご健勝とご多幸を心から祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

未来へはばたけ！ 北茨城のアスリート

日々部活動などをがんばっている中学生の皆さん。

練習の成果を発揮し、素晴らしい成績をたくさん収めています。今回はその活躍の一部を紹介します。



中郷中学校女子駅伝チーム

第29回関東中学校駅伝競走大会 in 笠松運動公園内周回コース 12月5日(土)



華川中学校女子駅伝チーム



中郷中学校男子駅伝チーム

世界にはばたけ！ 北茨城のアスリート

9月22日に群馬県高崎市で行われた第53回全日本シニア体操競技選手権大会において、北茨城市出身の佐藤巧選手が床の部で優勝しました。

佐藤選手から市民の皆さんへの感謝の言葉と今後に向けての抱負が届けられましたのでご紹介します。

私は、北茨城市で生まれ育ち、6歳の頃から体操競技を始めました。滑川スポーツクラブで6年間体操を習い、華川中学校に通い体操競技を続け、水戸の常磐大学高校に進学し、卒業後は日本体育大学に進み、その後は徳洲会体操クラブという実業団に入社しました。そこで8年間選手としてキャリアを積み現在に至ります。2019年の地元茨城国体を経て、2020年から東京オリンピックに向けて、市民の皆さんから支援を受け、『Deic北茨城』というチームを作り、プロ選手として活動しています。

これまで小学校、中学校、高校、大学、社会人、国体、全日本と全ての大会で日本一になり、ワールドカップでは金メダルと、多くのタイトルを獲得する事ができ、日本代表にも選ばれることができました。あとはオリンピックだけです。

市民の皆さんの支援を受け、2020年東京オリンピック挑戦を目前に、新型コロナウイルスの影響

で日本代表選考会やオリンピックが延期になり、丸1年全てが先送りになりました。しかし、市民の皆さんからの支援のおかげで、この1年間は選手として活動する事ができています。豊田市長をはじめ、本当に多くの方々のご尽力のおかげで世界に挑戦する事ができています。感謝の気持ちでいっぱいです。

延期になった東京オリンピックに向けて、最初の予選会にもなっている2020年9月に行われた全日本シニア体操競技選手権大会では、床で優勝する事ができました。2021年のオリンピックに向けて大きな一歩です。このまま突っ走り、必ず代表の座を勝ち取り、オリンピックで金メダルを目標に精進して参ります。

是非、この北茨城市から世界に挑む姿を見ていてください。今後とも、ご声援の程、よろしくお願いたします。





市民税・県民税と所得税の申告を忘れずに
 2月12日(金)～3月15日(月)

市民の皆さんに正しく申告していただくため、左記(5ページ)の日程で申告相談を行います。

例年、会場は大変混雑しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、e-Taxでの電子申告または郵送での申告書の提出にご協力お願いします。

また、ご来場の際は、会場内の混雑を避けるためにも、できる限り地区ごとの指定日にお越しください。(申告期限間近は、特に混雑が予想されます)

※申告期間中は、市役所税務課窓口での申告相談を行っていません。

▽申告が必要な方

- 令和2年中に営業、不動産、農業、一時所得、土地や株式の譲渡などの所得があった方(所得金額が20万円以下の場合でも市民税・県民税の申告は必要です)
- 中途就職、退職などで、給与の年末調整がされていない方
- 給与の支払報告書が勤務先から市役所に提出されていない方
- 医療費控除、住宅借入金等特別控除などを受ける方
- 令和2年中に収入がなかった方で、国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している方、国民年金の減免申請をする方、その他所

得証明書などが必要な方

▽申告に必要なもの

- マイナンバーカードまたは通知カードおよび本人確認書類
- ※申告書にマイナンバーの記載が義務付けられているので、忘れずにお持ちください。
- 印鑑(認印可)
- 源泉徴収票、事業主の支払証明書、収入明細書、帳簿などの所得の計算に必要な書類

※事前に集計したうえでお越しください。

- 社会保険料の領収書または納入証明書(左記(5ページ)の会場で申告書提出される方は、市へ納付した国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料の領収書または納入証明書の提示は、必要ありません)
- 生命保険料、地震保険料などの控除証明書(加入している保険会社から発行されます)
- 障害者控除を受ける方は、障害者手帳または福祉事務所から交付された認定書
- 医療費控除を受ける方は、令和2年中に支払った医療費などと保険金などで補てんされた金額を記載した医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書(明細書は、各個人ごとに医療機関または薬局ごとの合計額を集計し、必ず事前に作成のうえ、会場に持参してください。)

なお、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」がある場合は、そちらを添付することによって、明細書の記入を簡略化することができます。

- 所得税の還付申告をする方は、還付先の口座番号が分かるもの(申告者本人名義に限ります)
- 税務署から「確定申告のお知らせはがき」または「お知らせ通知書」が送付されている方は、申告に必要となる情報が記載されていますので、必ず持参してください。

▽郵送による申告書の提出

- 市民税・県民税申告書についてはご自身で申告書を作成のうえ、郵送または市役所税務課窓口へ提出することも可能です。市民税・県民税申告書を郵送で提出する際は、源泉徴収票や、生命保険料控除証明書などの書類は、添付不要です。
- 確定申告書を郵送で提出することも可能です。確定申告書を郵送する際は、場合により書類の添付が必要となります。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

なお、添付の必要ない書類についても、5年間保管する必要がある。

▽令和2年からの主な税制改正

- 給与所得控除、公的年金等所得控除から基礎控除への振替
働き方や収入の稼ぎ方による不平等を解消するために、給与所得控除、公的年金等所得控除の額が、それぞれ10万円引き下げられる代わりに、基礎控除の額が10万円引き上げられます。
- 給与所得と公的年金等の所得の双方を有する方は、新たに創設された「所得金額調整控除」が適用され、税の負担が増えないような措置がとられています。
- ひとり親控除の創設
婚姻歴や性別に関わらず、生計を同じとする子(総所得金額等が48万円以下)を有する単身者(所得500万円以下)について、「ひとり親控除」が創設されました。

また、子以外の扶養親族を持つ寡婦については、所得制限(所得500万円以下)が設けられました。

その他、税制改正の詳細については市ホームページに掲載していますので、そちらをご覧ください。

問 税務課 市民税係 (斉藤、関山) 内1511～155





令和3年度 申告相談日程表

◆申告会場が昨年までと変更になっています。必ず下表を確認のうえ、お越してください。

期日	会場	対象地区	期日	会場	対象地区	
2月12日(金)	花園地域交流センター	花園 (午前9時～11時)	3月1日(月)	市役所 (4階会議室)	華川町 (白場・車800番地～)	
	才丸農村集落センター	才丸 (午後1時～2時)	2日(火)		華川町 (上記の指定地区以外)	
	小川田園都市センター	小川 (午後1時30分～2時30分)	3日(水)		磯原町 (内野・大塚・木皿)	
15日(月)	生涯学習センター 『とれふる』 (旧関本第一小学校)	平潟町全域	4日(木)		磯原町 (豊田・上相田)	
16日(火)		関本町 (小川・才丸を除く)	5日(金)		磯原町 (本町・磯原1丁目～6丁目)	
17日(水)		大津町 (北町を除く)	7日(日)		市内全域	
18日(木)		関南町 (仁井田・里根川) 大津町 (北町)	8日(月)		磯原町 (磯原1～1899番地)	
19日(金)		関南町 (神岡上・神岡下・関本下)	9日(火)		磯原町 (磯原1900番地～)	
22日(月)		中郷多目的集会所	中郷町 (小野矢指・粟野・日棚)		10日(水)	市内全域
24日(木)			中郷町 (石岡・松井)		11日(木)	
25日(金)	中郷町 (汐見ヶ丘)		12日(金)			
26日(土)	中郷町 (上桜井・下桜井・足洗)		14日(日)			
		15日(月)				

◆受付時間：午前8時30分～11時30分
午後1時～4時

※花園、才丸、小川は表に記載のとおり

申告相談会場が変更になりました

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、会場内の混雑を避けるために、下表のとおり、十分な広さを確保できる会場へ集約することになりました。市民の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願ひします。

	変更前	変更後
北 部	平潟町公民館 ポート大津 関本多目的集会所 関南多目的集会所	生涯学習センター 「とれふる」 (旧関本第一小学校)
中 部	市役所 華川町公民館	市役所
南 部	中郷多目的集会所	変更なし
山間部	花園地域交流センター 才丸農村集落センター 小川田園都市センター	

※平潟町公民館、ポート大津、関本多目的集会所、関南多目的集会所、華川町公民館では申告相談を行いませんので、ご注意ください。

申告会場での新型コロナウイルス感染症対策

本年の申告会場は、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じた上で開設します。

- ◆こまめな換気・消毒、飛沫防止パネルの設置および職員のマスク着用などの対策を徹底します。
- ◆申告会場入場の際に検温を実施します。37.5度以上の発熱が認められる場合は、原則として入場をお断りさせていただきます。体調のすぐれない方は、来場を控えていただくようお願いいたします。
- ◆ご来場の際は、マスクを着用していただき、入口等でアルコール消毒液をご利用いただくようお願いいたします。
- ◆ご来場の際は、できる限り少人数でお越しください。



日立税務署から重要なお知らせ

確定申告のお知らせ



確定申告には、ご自宅からパソコン・スマホでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用すれば、多くの方が訪れる確定申告会場に向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダー対応のスマホまたはマイナンバーカード対応のスマホを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。

なお、事前に税務署でID・パスワード方式の手続を行うと、マイナンバーカードとICカードリーダーなどをお持ちでない方でも、e-Taxをご利用できます。また、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。

来年の確定申告では、感染防止の観点からも、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。

問 e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎ 0570-015901
受付…月曜～金曜（祝日等および12月29日～1月3日を除きます）

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します

▽とき 2月1日(月)～3月15日(月)
午前9時～午後4時

※土日を除く
※午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

▽ところ 日立シビックセンター
マールホール

※2月21日(日)、28日(日)は、中央ビル4階（水戸市泉町2-3-2）で申告相談等を行います。この2日間、マールホールでの申告相談は行いません。

※確定申告会場施設の駐車場は、有料ですのでご注意ください。

▽注意点

・確定申告会場開設期間中は、日立税務署庁舎では申告相談を行いません。

・確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。なお、入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお願いすることもあります。

・確定申告会場ではご自身でパソコンを操作し、申告書を作成していただくことを基本としています。

・確定申告会場に来場される際は、マスクを着用し、できる限り少数人数でお越しください。

確定申告会場で実施している感染症対策

本年の確定申告会場は、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講

じた上で開設します。

◆職員によるマスク・フェイスシールドの着用とこまめな換気・消毒

職員においては、会場内ではマスク・フェイスシールドの着用、小まめな換気・消毒などの対策を徹底しています。また、日頃から手洗い・うがいの徹底や体調がすぐれない場合には相談に従事しないといった対応をしています。

◆検温の実施

確定申告会場入場の際に検温を実施しています。37.5度以上の発熱が認められる場合は、原則として入場をお断りさせていただきます。なお、発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、無理をせず来場を控えていただくようお願いいたします。

◆マスクの着用、アルコール消毒液利用のお願い

ご来場の際は、マスクを着用し、入口等でアルコール消毒液をご利用いただくようお願いいたします。

◆少人数での来場のお願い

ご来場の際は、できる限り少数人数でお越しください。

問 日立税務署

☎ 0294-4216346



自動車税障害者減免に係る申請方法の変更について



県では一定の要件を満たす場合、申請すると自動車税（種別割）を減免する制度を設けています。これまでは市役所にて減免申請の出張受付窓口を設置していたところですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、今年度は窓口の設置を見送り、左記の通り申請方法を変更します。

▽県税事務所での受付

減免申請は、管轄の県税事務所において、年間を通じて受付いたします。

※令和3年度定期課税分の申請期限…令和3年5月31日まで

▽郵送による受付（今年度から）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため郵送での受付も行っています。郵送での受付は令和3年2月から開始します。

減免の要件により必要な書類が異なりますので、事前に左記までお問い合わせください。

問 常陸太田県税事務所

☎ 0294-8013314



65歳以上の方の障害者控除

65歳以上で介護認定のある方は、所得税・市県民税の障害者控除の対象になる場合がありますので、障害者控除対象者認定書の申請をしてください。

▽該当すると思われる方

介護認定を受けている方で、寝たきりまたは認知症の状態にある方
※身体障害者手帳を持っている方は、申請の必要はありません。

▽申請方法

介護認定を受けている方と申請する方の印鑑を持参のうえ、左記窓口へ（認定結果は後日郵送）
申問 高齢福祉課 高齢者支援係
(赤津) ☎ 124

新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後やいざというときの生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

【国民年金のポイント】

▽将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し保険料を納める制度で、国が責任を持って運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

▽老後のためだけのものではありません

国民年金には、老後に受給する老齢年金のほか、病気や事故で障害が残ったときに受ける障害年金や加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者や子）が受け遺族年金があります。

・学生納付特例制度

学生で所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

・納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問 保険年金課 医療年金係

(白土) ☎ 186

日立年金事務所

☎ 0294-2412125

後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ

脳ドックの受診者を再募集します

受診を希望する方は、①印鑑②後期高齢者医療被保険者証を持参し、下記の窓口でお申し込みください。先着順での受付ですので、受付状況によりご希望に添えない場合があります。あらかじめご了承ください。

※電話でのお申し込みはできません。

▽ところ 市民病院

▽対象者 後期高齢者医療保険加入者で、保険料に未納がない方

※平成30年度、令和元年度に脳ドックを受診した方は、今年度は受診できません。

※今年度市の人間ドックを申し込んだ方は受診できません。

※現在治療中・病院受診中の方は主治医にご相談ください。

※後期高齢者医療保険は、75歳以上の方と、65歳以上で一定以上の障害がある方が加入する保険です。

▽募集定員

2月・10人

▽受診料

5千円

申問

保険年金課 医療年金係

(白土) ☎ 186

ひとり親世帯臨時特別給付金 基本給付の再支給のお知らせ

令和2年7月より支給を開始しているひとり親世帯臨時特別給付金ですが、令和2年12月に基本給付分の再支給が決定しましたのでお知らせします。

▽支給対象者

ひとり親世帯臨時特別給付金の基本給付分を12月11日までに受給、または申請が完了した方（対象の方には既に通知を発送しています）。**申請は必要ありません。**

※12月11日以降に基本給付を受給した方は、基本給付分と基本給付分の再支給分をあわせて支給します。

▽給付額

1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

▽振込日

12月25日(金)より順次、基本給付が振り込まれた口座に振り込みます。

問 子育て支援課

(赤津) ☎ 134

いはらき高齢者優待制度「いはらきニアカード」

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
 - ・元氣ステーション
- ※保険証・免許証等の身分証を持参してください。

問 高齢福祉課 高齢者支援係

(赤津) ☎ 124

＜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、左記ホームページをご覧ください。

http://senior.pref.ibaraki.jp

問 県保健福祉部 長寿福祉推進課

☎ 029-301-3326





茨城県中学校新人体育大会

10月27日(火)～10月31日(土)を中心会期として(体操は11/5、6)
県武道館 他

団体戦	順位	学校名
体操男子	1	華川中
体操女子	3	華川中
柔道女子	3	常北中

個人戦		○は順位
体操男子	個人総合	②戸祭 瑛斗(華川)
	種目別	ゆか ②戸祭 瑛斗(華川)
		あん馬 ②松本 琉生(華川) ③戸祭 瑛斗(華川)
		跳馬 ②戸祭 瑛斗(華川)
体操女子	種目別 平均台	③蛭田 悠衣菜(華川)
柔道女子	40kg級	②澤畠 陽果(常北)
	44kg級	①澤畠 陽和(常北)
水泳男子	50m自由形	③菊地 佑樹(磯原)

※市内の方のみ掲載

茨城県中学校駅伝競走大会の結果

11月11日(水) 笠松運動公園

	順位	学校名	記録
男子	5	中郷中	57分36秒
	8	常北中	58分02秒
女子	1	中郷中	42分13秒
	3	華川中	44分07秒

※8位まで入賞 5位まで関東大会出場

区間賞

	区間	学校名	氏名	記録
女子	1	中郷中	鈴木 凜皇	10分40秒
	4	中郷中	星川 月菜	7分01秒

関東中学校駅伝競走大会の結果

12月5日(土) 笠松運動公園

	順位	学校名	記録
女子	4	中郷中	42分17秒

問 学校教育課 (滝) 内 4 4 0

第35回北茨城市スポーツ少年団交流大会

11月7日(土) サッカー・ラグビー場
【単位団対抗リレー】

	優勝	準優勝	第3位
低学年の部	磯原 FC A	中郷 FC A	磯原 FC B
高学年女子の部	磯原バレーボール A	常北 ANGELS ミニバスケットボール	磯原バレーボール B
高学年男子の部	磯原 FC A	中郷 FC B	中郷 FC A

第12回 中学校野球選抜対抗戦北茨城大会

11月7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)
磯原地区公園野球場

優勝	準優勝	第3位
茨城町立 明光中学校	磯原中学校	常北中学校 銚田市立旭中学校

最優秀選手賞：東ヶ崎 小夏(茨城町立明光中学校)
敢闘賞：神永 麻綺(磯原中学校)

問 生涯学習課 スポーツ振興係 (古内) 内 4 2 2



第73回全日本バレーボール高等学校選手権大会「春の高校バレー」の茨城県予選大会で見事優勝し、1月5日(火)から東京体育館で開催される全国大会に茨城県代表として出場する、日立第二高校バレーボール部の松本彩音さん(常北中出身)、豊田彩里咲さん(中郷中出身)、島田実咲希さん(磯原中出身)が、豊田市長を表敬訪問しました。
日立第二高校の春高出場は32年ぶり2回目。皆さんは豊田市長からの激励を受け、全国大会での活躍を誓っていました。



北茨城市・行商サービス ～食料品等移動販売サービス～

買い物に出かけにくい方・交通手段のない方などに、週3回市内各地で食料などの移動販売を行っています。広報音楽を流しながら巡回していきますので、皆様のご利用をお待ちしています。

◆令和3年1月～3月期ルート【1月8日(金)～3月24日(水)】

時間	午前			午後		
	10:30	11:00	11:30	2:00	2:30	3:00
月	大津漁港北津ノ神社付近	大津ますだや様付近	大津復興住宅第1棟付近	おふくろ弁当中郷店裏付近	南中郷郵便局付近	中郷町日棚上田付近
水	平潟町本町通り付近	平潟町東付近	平潟・大黒屋水産食品付近	関本中公民館付近	関本町あかね会付近	関南町・北茨城観光バス付近(3:30頃)
金	平潟・鹿野原団地付近	平潟復興住宅第1棟付近	五浦2丁目鐵様宅付近	大津町北町浜道団地		関本町福田境橋(境川)付近
				真壁様宅付近	幕田様宅付近	

※3月26日(金)～3月31日(水)はお休みです。

※詳しい営業日について知りたい方にはチラシをお送りします。

※行商サービスはご自宅まで直接配達も行っていきます。

※ルート巡回のご要望がありましたらご一報ください。

問 市商工会 ☎ 42-2511



ウィズコロナ時代の わたしの健康づくり

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、磯原町天橋地区の「あまはしサロン」に参加されている方々の健康についてお話を伺いました。

「地域の仲間たちとの会話が健康づくりの秘訣が

あまはしサロンはいつ始まったのでしょうか

現在、サロンメンバーの平均年齢は約90歳です。みんな同世代で、同じ時代がこの天橋地区に嫁いできました。皆とても仲良く、昔から地域の行事やサークル活動など、事ある毎にみんなよく集まっています。サロンとして立ち上がったのは平成16年からです。そのきっかけは、市役所から立ち上げの案内が回ってきたことでした。歳をとって何か楽しいことをやりたいと思っていましたので応募しました。当初はみんな夫婦で参加していましたが、夫が先立ち、今では女性メンバーだけで活動しています。

「サロンの他にもこのメンバーで行っている活動はありますか

現在は、サロンの他にも体操教室とお茶飲み会を毎月行っています。以前は、大正琴のサークルを行っていましたが、メンバーの人が大腿骨を骨折してしまい、床

に座って演奏することができなくなってしまいました。座れないメンバーの参加ができなくなってしまったので、大正琴ではなくお茶飲み会に切り替えました。私たちにあって、「大正琴を演奏すること」が大切ではなく、「みんなが集まってお話しすること」が大切なので

「コロナ禍での健康づくりに

ついて
コロナ禍でも感染対策をしっかりと行いながら、楽しいことをやるのが大切だと思っています。そうしないと、体が弱ってしまったり認知機能が下がってしまったりしてしまいますよね。みんな畑仕事や散歩などで体を動かしていましたが、やっぱりそれだけでは物足りなくて、こうして仲間と会話することが健康づくりの秘訣になっていると思います。



【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
元氣ステーション 菊池 知未
元氣ステーション (菊池) ☎ 44-7111

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
 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。



【1月、2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	
利用日時	月曜日～金曜日(祝日除く) 4月から変更になります	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	
	12日 節分制作	8日 お誕生日会	7日 たこ作り	15日 洗濯ばさみ遊び	
	15日 節分制作	13日 健康講座	14日 こま作り	19日 節分制作	
	14日 冬のお部屋飾り制作	14日 お魚釣り遊び	21日 節分制作	22日 思い出手形作り	
	18日 感触あそび	19日 英語で遊ぼう	28日 節分制作	26日 紙皿工作	
	19日 カレンダー制作	20日 ヨガ	26日 栄養指導	29日 運動遊び	
	1月	21日 リトミック	22日 果物狩り遊び		
	22日 絵本	27日 リトミック			
	26日 身体測定	(1部) 0歳～1歳半対象 10時～11時			
	25日 ぬりえあそび	(2部) 1歳半～対象 11時～12時			
	28日 英語であそぼう!				
	29日 お誕生日会・壁面制作	28日 バレンタインラッピング			
	2月	1日 おりがみあそび	3日 健康講座	4日 バレンタイン制作	2日 小麦粉粘土
	2日 ミニ節分豆まき会	8日 お誕生日会	16日 母親講座(要予約)	9日 リズム遊び	
	4日 2月の木		18日 ひなまつり制作	12日 シール遊び	
	5日 バレンタインカード制作		25日 ひなまつり制作	19日 ひな人形制作	
	9日 おひな様制作				
	10日 健康講座				
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・相談などのお知らせ

乳幼児健康診査

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、実施を中止・延期していた乳幼児健診を6月から再開いたします。

1歳6カ月児健診、3歳児健診については、年間予定表(健康カレンダー掲載)の対象月齢や受診方法を変更して行います。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変更する場合がありますので、市ホームページをご確認いただくか、左記へお問い合わせください。

健康づくり支援課

(安島) 内 196

育児相談

(5カ月以上の乳幼児、要予約)

▼とき 1月27日(水)

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

移動児童相談

▼とき 1月13日(水)、2月3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

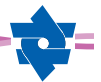
すべての電話

☎03-6666713377

(24時間365日対応可)

☎#8000

内 132



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1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。

☎ 家庭医療センター ☎ 43-1131



申請 北茨城市関南町関本下1050
市民病院 経営企画課
(駒橋、園部) ☎ 46-11121
<http://kitaibaraki.info/>

- この奨学金は、学校等に在学し、将来、当院で従事希望する方をサポートし、卒業後当院で一定期間(貸与期間の1.5倍に相当する期間)勤務すると返済が免除される制度です。
- ▼ **申込資格** 看護学校(大学・短期大学・専門学校・看護師養成高等学校)に在学中または令和3年4月に入学見込の方で、将来当院において業務に従事しようとする方
- ▼ **貸付金額** 入学支度金一時金10万円、奨学金月額5万円
- ▼ **貸付期間** 通学する看護学校の所定修学期間が終了するまで
- ▼ **提出書類** ①奨学資金貸与申請書 ②履歴書 ③在学証明書 ④戸籍謄本または世帯全員の住民票の写し ⑤健康診断書
- ※①⑤は当院所定様式で病院経営企画課か病院ホームページで取得
- ▼ **申込方法** 令和3年3月3日(水)までに書類を左記へ
(郵送の場合は締切日必着。募集定員になり次第、募集を終了します。)

令和3年度奨学生(看護師)を募集します

市民病院では、左記日に採用する職員を募集しています。

▼ **応募職種と採用人数**

- 診療放射線技師 1人
- 歯科衛生士 1人
- 看護師 10人程度
- 看護師 1人
- 看護師 6人程度

▼ **選考方法**

筆記試験 技師専門試験または筆記試験 放射線専門試験またはお詫びして訂正いたします。

市民病院では、左記日に採用する職員を募集しています。

▼ **選考方法**

- 第1次試験…筆記試験(技師専門試験または看護師適性検査、作文試験、適性検査)
- 第2次試験…面接試験
- ▼ **採用予定日** 令和3年4月1日
- ▼ **応募締切** 令和3年1月4日(月)
- ※詳しい受験資格、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。

☎ 市民病院 総務課(鈴木、長久保、川合) ☎ 46-11121 ☎ 2104

市民病院職員募集

【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、診察までお待ち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	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 山崎(2・4) 担当医 10:00～ [手術日]	山崎 10:00～	田淵 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)	○		
眼科 13:00～16:00	午前	今留	*	今留	今留	今留	今留	○		
小児科 午後は予約のみ	午後	今留	*	今留	手術日	今留	*	*		
	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)	*		*	
泌尿器科 13:00～15:00	午後	*	*	黒田	*	*	*	*		
	専門外来	*	*	神経外来 浜野	*	心臓外来 堀米(第4午後)	*			
脳神経外科 13:00～14:30 第4木曜日のみ 13:00～14:00	午前	*	*	黒田	*	*	*	*		
	午後	*	*	黒田	*	*	*			
	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)	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	手術 (1・3)	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

健康が気になるあなたへ
**ミニドックを
 受けてみませんか?**

○予約なしで受けられます
 受付時間：平日 8:30～15:00

検査メニュー	チェック内容	料金
糖尿セット	糖尿病の状態把握	1,500円
大腸の検査	大腸がんの発見	1,000円
血圧脈波	血管年齢・動脈のつまり	2,000円
胃がんリスク検査	胃がんリスクの判定	3,000円
アレルギー検査	アレルギー 36項目	10,000円

問 市民病院 検査室
 ☎ 46-1121 内 2202

『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』としています。
 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。



募集
元気シニアバンクに
登録してみませんか

県では、知識、経験、技能を持つ概ね60歳以上の方が地域で活躍できるように、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された方は、「茨城シニアマスター」として、県内の様々な施設、団体等の依頼に応じて活動します。

くわしくは、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

☎ 029-1243-8989

県長寿福祉推進課

長寿企画・援護グループ

☎ 029-301-3326

募集
令和3年度
まなびすとアカデミーリーダー
バンク指導講師の新規募集

市内の学習希望者に対し、長年の経験により習得した技術・技能・知識などを教授できる、ボランティア指導講師

の新規登録者を募集します。なお、登録された講師は、令和3年度北茨城市まなびすとアカデミー入学案内の指導講師一覧に掲載します。

▽指導分野

- ①自然科学 ②人文・社会科学
- ③産業・技術・職業 ④市民生活 ⑤家庭生活・趣味
- ⑥芸術・文化 ⑦一般教養
- ⑧スポーツ

▽登録方法 1月22日(金)までに左記までご連絡ください。

問 生涯学習センター内
まなびすとアカデミー事務局
(鈴木) ☎ 46-1234

案内
声の広報・点字広報

市では視力に障害をお持ちの方などに、点字化・音声(テープ)化した広報紙を貸出しています。ご希望の方は左記までお問い合わせください。

問 まちづくり協働課

広報広聴係(山縣) ☎ 193

案内
はかりの定期検査について

取引または証明に使用するはかりは、2年に1回定期検査を受けなければなりません。下記により定期検査を実施します。最寄りの会場で必ず受検してください。

▽定期検査日時・場所

検査日	時間	場所	電話番号
1月21日(木)	10:30~12:00 13:00~15:00	北部市民サービスセンター	30-2100
1月22日(金)	10:30~12:00 13:00~15:00	北部市民サービスセンター	30-2100
1月25日(月)	10:30~12:00 13:00~15:00	北茨城市商工会館	42-2511
1月26日(火)	10:30~12:00 13:00~15:00	北茨城市商工会館	42-2511
1月27日(水)	10:30~12:00 13:00~15:00	中郷多目的集会所	42-5998

▽当日持参するもの

- ①手数料(1台当たり520円) 3000円位、はかりの種類によって異なります
- ②受検通知ハガキ
- ③はかり(分銅・おもりも必ず持参)

※今回の検査を受検されない場合、水戸市の茨城県計量検定所で追検査となりますので、ご注意ください。

※検査を受けないで取引や証明に使用すると計量法により処罰されることもあります。

問 (二社) 茨城県計量協会

☎ 029-1225-7973

茨城県計量検定所 指導課

☎ 029-221-2763

商工観光課 商工労政係

(大和田) ☎ 362

案内
知っておこう医療介護のアレコレ
北茨城です
ずっと暮らすために

北茨城市在宅医療・介護連携推進協議会は、住民が医療と介護が必要となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、在宅医療と介護の連携を推進しています。

住民の皆さんが、いざ医療や介護が必要となった時に「自分がどうやって暮らすか」という思いや希望を伝え、必要なサービスを選びながら、住み慣れたまちで安心して暮らし続けることができるように動画を作成しました。内容は、介護・医療・薬・救急・もしもに備えて等です。YouTubeで配信していますので、ぜひご覧ください。



また、同様の内容の冊子を市高齢福祉課、元気ステーションで配布しているほか、YouTubeの概要欄からもダウンロードできますので、ぜひご覧ください。

問 元気ステーション

(永沼) ☎ 44-7111

案内
茨城県最低賃金と茨城県特定最低賃金改正のお知らせ

県内で働く労働者とその使用者に適用される最低賃金が、左表のとおり改正されました。労使双方が合意した上で「最低賃金額」未満の賃金で労働契約を結んでも、法律により、その賃金は無効とされ、最低賃金額で契約したものとみなされます。

問 茨城労働局賃金室

☎ 029-224-6216

最低賃金名	時間額	効力発生日
茨城県最低賃金	851円	令和2年10月1日(木)
鉄鋼業	945円	令和2年12月31日(木)
はん用機械器具、生産用機械器具 業務用機械器具製造業	907円	
計量器・測定器・分析機器・試験機・ 理化学機械器具、医療用機械器具・ 医療用品、光学機械器具・レンズ、 電子部品・デバイス・電子回路、 電気機械器具、情報通信機械器具、 時計・同部分品製造業	904円	
各種商品小売業	874円	



診療時間 午前9時～午後5時		
1/1 市民病院 ☎46-1121 (関南町)	1/10 廣橋クリニック ☎46-5111 (大津町)	1/24 あおぞらクリニック ☎30-7770 (中郷町)
1/2 市民病院 ☎46-1121 (関南町)	1/11 瀧病院 ☎42-1221 (磯原町)	1/31 友愛クリニック ☎43-1398 (磯原町)
1/3 市民病院 ☎46-1121 (関南町)	1/17 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。

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

1月

市立図書館 - January -

新刊図書

- わたしの好きな季語 川上 弘美
- 冬の狩人 大沢 在昌
- 銀の夜 角田 光代
- あしたのことは 森 絵都
- メイドイン十四歳 石川 宏千花
- 私を月に連れてって 鈴木 るりか

市立図書館 ☎42-1451

1月 - 2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	2/1	2	3	4	5	6

■ は休館日です。

☆図書館おはなし会☆

1月13日(水)、20日(水)
2月3日(水)、10日(水)
午前10時～10時30分

☆エプロンシアター☆

1月9日(土) 午前10時～10時30分

☆メリアンさんの英語のおはなし会☆

1月23日(土) 午前10時～10時30分

☆ぼっぼのおはなし会☆

1月27日(水) 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。

今月の納税

市県民税、後期高齢者医療保険料、国民健康保険税、介護保険料
2月1日(月)

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
☎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

1月19日(火) 午前10時～午後3時
市役所4階401会議室
☎商工観光課 内 362

■心配ごと相談

[地域福祉交流センター]
1月7日(木)、1月21日(木)、2月4日(木)
[大津町公民館] 1月14日(木)、1月28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)

1月20日(水)
☎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	2月2日(火) 午後1時～5時	1月14日(木) 午前10時～午後4時30分	2月9日(火) 午後1時～4時30分
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26日(火)	1月7日(木)	2月2日(火)
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、各種行政手続きなど	土地の問題や金銭貸借、離婚、相続など	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!



りつき
理月くん
3歳

なつき
那月くん
3歳

**大津町
渡邊さん家**

もうすぐ3歳になる双子の男の子です。よく喧嘩もするけど、毎日仲良く遊んでいます。4つ上のお姉ちゃんのこと大好きです。これから元気いっぱい育ててね!
父:雄大さん / 母:雅子さん



えま
咲真ちゃん
1歳10カ月

めい
芽唯ちゃん
0歳3カ月

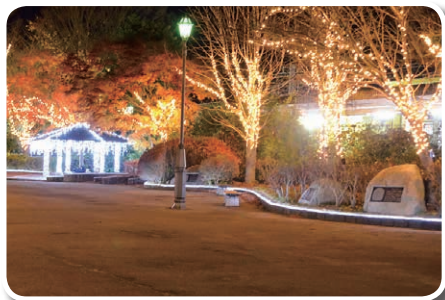
**磯原町
上神谷さん家**

外遊びが大好きな咲真ちゃん、ベビーカーが大好きな芽唯ちゃん。歩けるようになったらみんなでもっとたくさん遊ぼうね。
父:里志さん / 母:旭希さん



**花園神社・花園もーる
紅葉ライトアップ**

今年も11月1日から30日まで、ライトアップが行われました。
訪れた方々は、光と影が織り成す幻想的な夜の古社を堪能し、明かりに照らされた夜の闇に艶やかに浮かび上がる紅葉を楽しんでいました。



ブルーウェーブいそはら

今年で4回目となる磯原駅イルミネーション「ブルーウェーブいそはら」がJR磯原駅周辺を会場に11月11日まで開催されています。
青く輝く光の波や、金色に輝く木々が冬の夜に彩りを与えています。

JR磯原駅西口周辺

JR磯原駅東口周辺

**(事業者向け)
新型コロナウイルス感染症
に関する市独自の支援制度**

新型コロナウイルス感染症の影響による事業収入(売上)減少等により、経営に大きく影響を受けている、市内に事業所を有する事業者に対し、事業の継続を支え、再起の糧となるよう、事業全般に広く使える給付金を支給します。

▽給付金の項目

- ・事業継続給付金(中小企業者、個人事業主が対象)
- ・宿泊事業者給付金(宿泊事業者が対象)
- ・交通事業者給付金(交通事業者が対象)

▽申請期限

令和3年1月29日(金)

※いずれも「いばらきアマビエちゃん」登録事業者に限ります。
※申請要件など詳細は市ホームページで確認いただくかお問い合わせください。



市ホームページ

申問 商工観光課

(岸、大和田) ☎362

市の人口と世帯 令和2年12月1日現在 ()は前月比

総人口	41,495人 (-51)	出生	10人 (-5)
男	20,584人 (-34)	死亡	50人 (+16)
女	20,911人 (-17)	転入	62人 (+13)
世帯数	16,986世帯(-14)	転出	73人 (-13)

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