

広報 きたばらき

Kitaibaraki city Information

2022
12
No.799



陽光浴びて輝く紅葉 → 花園もーる→

～CONTENTS～

- 秋の叙勲・褒章②
- 市総合防災訓練③
- 年末年始のお知らせ④
- 障害者福祉制度の紹介⑥⑦
- 野口雨情童謡作詞・俳句コンクール⑫
- お知らせ掲示板⑫
- 休日の当番医⑬

令和4年

秋の叙勲・褒章 受章おめでとうございます

政府から11月3日付けで第39回危険業務従事者叙勲および令和4年秋の褒章受章者が発令されました。危険業務従事者叙勲は、著しく危険性の高い業務に従事し、国家または公共に対する功労のある方に贈られるものです。本市では小山茂さんと向井真人さんが受章されました。また、褒章は、長年にわたり様々な分野で社会に貢献された方に贈られるものです。本市では滑川和利さんが受章されました。晴れの受章、おめでとうございます。

第39回危険業務従事者叙勲



小山 茂さん
(磯原町)

瑞宝双光章

小山さんは、昭和51年に消防職員となり、平成30年3月に消防長として退職されるまで、42年間にわたり消防業務に精励されました。

この間、冷静な判断と適切な指示で消火・防災活動に貢献されたほか、消防団の団員確保や環境整備、東日本大震災で大きな被害を受けた消防本部の高台移転を含めた消防庁舎の再編に携わるなど、北茨城市消防の発展と地域防災体制の充実強化に貢献されました。

在任当時は、「常に地域住民の皆様への思いやりを忘れず業務に励んでいました」と振り返ります。受章にあたり、「身の引き締まる思い」「自分が職務を全うできたのも、家族や同僚の支えがあったからです」と感謝されていました。



向井 真人さん
(磯原町)

瑞宝双光章

向井さんは、昭和47年4月に海上自衛隊生徒として入隊。38年7か月間勤めた後、平成22年11月から10か月間再任用者として勤務。49年5か月間にわたり、海上自衛隊の業務に精励されました。

この間、主に潜水艦隊司令部において豊富な経験と知識を活かし、複雑多岐にわたる業務を遂行されたほか、後進に対する指導教養に情熱を傾け、防衛力の強化に大きく貢献されました。

在任当時は、「自衛官として重要なかつ大切な任務の遂行に当たり、常に技術および知識の向上に努めていた」と振り返ります。受章にあたり、「自衛官という職に誇りを持っており、受章できたことは率直にうれしい」と喜ばれていました。

令和4年秋の褒章



滑川 和利さん
(華川町)

藍綬褒章

滑川さんは、平成2年4月から北茨城市防犯連絡員となり、北茨城市防犯連絡員協議会の会長を経て、平成24年4月に茨城県防犯協会理事に就任。32年間にわたり地域防犯力の向上に取り組みされています。

中でも青色回転灯を装着した車両による青色防犯パトロールの開始及び防犯活動の拠点となるJR磯原駅前の防犯ステーション「北茨城市防犯パトロールステーション」ティー・いそはらの開所は、北茨城市の防犯体制の強化に著しい成果を挙げております。

受章にあたり、「北茨城の安全安心のために励んできたことが認められてうれしい」「支えてくれた家族や活動に協力してくださった皆さんに感謝しています」とおっしゃっていました。

令和4年度北茨城市総合防災訓練

11月6日(日)、大津小学校と市内沿岸部4地区、大津漁港仁井田地区(よう・そろー南側)をメイン会場に北茨城市総合防災訓練を行いました。

今回の訓練は、日本海溝・千島海溝沿いや南海トラフ等を震源とした大規模地震により、津波が発生した場合を想定したものです。地域住民や自主防災組織等が参加する防災訓練を実施し、防災関係機関との連携強化や市民の津波防災力の向上を推進し、災害時における避難の実効性の確保による人的被害の軽減を図ることを目的に実施しました。



津波避難・避難所開設訓練

午前9時地震発生

大津地区では、地震が発生したことを知らせる防災無線が放送され、地域住民や自主防災組織等は災害時要援護者とともに大津小学校の体育館へ避難。また、避難所である大津小学校でも児童たちが校庭へ避難し、その後体育館でワンタッチテントと簡易ベッドを体験しました。



訓練想定

茨城県沖で発生したマグニチュード9.0の地震により、県北地域で「震度6強」を記録。市内においても甚大な被害が発生し、さらに、県沿岸部全域に「大津波警報」が発表。



災害対応訓練

午前10時 大津波警報発表

市は災害対策本部を設置し、港では漁船が沖合へ避難。被災した現場では、リヤカーや担架で搬送された救助者を医師がトリアージを行い、倒壊した家屋から消防本部の救助隊が要救助者を救出。



炊き出し訓練

市給食センターによるカレー400食の炊き出し訓練が行われました。



展示・体験ブース



土のう作製体験や、濃煙体験、災害ダイヤルの使用方法等の体験が行われました。

市役所の年末年始休日は12月29日(木)～1月3日(火)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、死亡届や火葬埋葬許可証の申請等は、日直の職員が受け付けますので、市役所東側通用口から入って職員に申し出てください。

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	30-7711 (南部)	漁業歴史資料館 よう・そろー	12/30～1/2	46-8600
		30-2100 (北部)			
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	12/28～1/3	42-1451	※12/28(木)は、通常どおり収集します。		
葬祭場	12/31～1/3	42-1293	※12/29(木)は、市内全域のもやせのごみの特別収集を行います。また、清掃センターへのごみの持ち込みはできません。		
やすらぎ聖苑	1/1～1/3	44-0500	※1/4(木)は、通常どおり収集します。		
いずみさわ会館	1/1～1/3 (募参り可)	46-1700	非破壊放射能検査施設	12/29～1/3	46-3151
マウントあかね	休館中	30-0606	歴史民俗資料館 (雨情記念館)	12/29～1/1	43-4160
ガラス工房シリカ	12/29～31	42-3550	生涯学習センター	12/29～1/3	46-1234
※1/1は初日の出時刻のみ営業(午前6時～10時)			中郷温泉通りゃんせ	12/31～1/2	44-0026
市巡回バスは12月29日(木)から1月3日(火)まで運休です。					

各種証明書のコンビニ交付サービス運用停止について

マイナンバーカード(個人番号カード)を利用して、各種証明書(住民票、印鑑登録証明書、課税(非課税)証明書、所得証明書)が全国のコンビニエンスストア等で交付できます。12月29日(木)から令和5年1月3日(火)までの年末年始期間中も交付できますが、お問い合わせ等の対応はできませんのでご了承ください。

問 市民課 市民係(遠山) ①172

北茨城市の企業紹介19

磯原工業団地編

ジャパンコーティングレジン株式会社

茨城工場(華川町白場)

「創業はいつごろですか」

当社は1959年に中央理化学工業株式会社(現:ジャパンコーティングレジン株式会社)としてスタートしました。茨城工場は、1984年に操業を開始しました。2014年に日本合成化学工業と統合し、現社名となりました。2021年に東栄化成株式会社と統合し、現在にいたります。

「どのような製品を作っていますか」

当社は、合成樹脂の製造メーカーです。その中で茨城工場では水系樹脂エマルジョンを製造しています。聞きなれない言葉ですが、水の中に数百ナノメートル程度の小さなポリマーを分散させたものです。

「会社の特色はなんですか」

当社が作る製品は、消費者の皆さんが直接目にする機会が少ないですが、非常に多くの工業製品に使われています。接着剤、建築用塗料、インキ、繊維加工剤などが主な用途ですが、近年では、自動車用塗料、インクジェットインキ、食品包装用接着剤や化粧品原料にも使用され、さらにその用途を拡大しています。私どもの製品が主役になることは少ないで

すが、工業製品を作るうえで、欠かせないものと自負しています。

「地域との関わりはありますか」

過去より、地域活動には積極的に参加させていただいていますが、ここ数年はコロナ禍の中、地域の皆さんと関わる機会を作れず、残念に思っています。





新型コロナウイルス 『オミクロン株対応ワクチン』接種のお知らせ

接種対象者

従来ワクチンを2回以上接種した12歳以上の方で、前回接種から3か月以上経過した接種を希望する方

■ 接種間隔の短縮について

オミクロン株対応ワクチン接種間隔が、5か月から3か月に短縮されました。例えば9月中に前回接種を終えた方は、年内の接種が可能です。オミクロン株対応ワクチンは、1人1回の接種となります。すでに接種券が届いている方は、予約をすることができます。お手元に未使用の接種券がある方は、そのまま使用できます。

(例) 最終接種日が、2022年9月1日と記載がある場合は、接種可能日は12月1日以降になります。

■ 予約について

新型コロナウイルスワクチン接種の予約について、接種を希望される方で予約がまだお済みでない方は、お早めに市新型コロナウイルスコールセンターへご連絡ください（平日の午前8時30分から午後5時15分まで）。接種間隔の短縮により、年内に接種の予約集中が予想されます。今後の流行拡大やインフルエンザとの同時流行に備えるためにも、早めの接種をご検討ください。

■ 予約のキャンセルについて

予約をした日時に接種に行くことが出来なくなった場合は、接種予約場所へ必ずキャンセルのご連絡をお願いします。市民体育館集団接種会場でご予約された場合は、予約サイトで予約をキャンセル（3日前まで可）するか、市新型コロナウイルスコールセンターへキャンセルのご連絡をお願いします。接種当日が土曜日の場合は、市役所へご連絡ください。

■ 接種済証の保管について

新型コロナウイルスワクチン接種済証（クーポン券）は、接種日や接種会場などが記載され、ワクチンを接種したことの証明書になりますので、破棄や紛失することのないよう保管してください。



■ 乳幼児（6か月～4歳）、小児（5歳～11歳）の接種について

対象者へ個人通知を行います。接種を希望する方は、通知内容をご覧のうえ、ご予約ください。

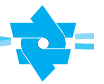
ワクチンは、年齢によってファイザー社製の乳幼児用ワクチン、小児用ワクチンを使用します。12歳以上に使用するオミクロン株対応ワクチンとは異なります。

■ 感染予防対策について

予防接種とあわせて、引き続き手洗いや換気などの感染予防策、毎日、体温を測るなどの自己管理をお願いいたします。

※令和4年11月22日時点の情報に基づき作成しています。国の方針等に変更があった場合、内容が変更となる可能性があります。

問 市新型コロナウイルス接種コールセンター ☎ 44-6770



12月3日～6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 ・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】 日立児童相談所 ☎ 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。 【18歳以上】 県福祉相談センター ☎ 029-221-0800	・診断書または障害年金証書など ・顔写真1枚（任意） （縦4cm×横3cm） 1年以内に撮影のもの ・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	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。	①市役所社会福祉課で診断書を受け取る。

※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、⑤特別児童扶養手当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、すべて所得に依り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。

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、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
視覚障害者安全杖、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、人工内耳（音声信号処理装置修理に限る）	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(☎0294-80-3314)、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る。

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

初乗り料金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を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サービスを、その障害の種類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です。

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を持つ方(配偶者がいるときは配偶者、障害児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

身体障害者相談員・知的障害者相談員

身体障害者相談員は同じ障害者の立場から、知的障害者相談員は知的障害者の関係者として、障害のある人やその家族からの療育、生活などに関する相談や更生支援に関する相談などを無料でお受けしています。

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。利用を希望するときは、下記窓口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。
意識疎通支援(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。

(※) 給付の日常生活用具一覧

<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・ストーマ器具(蓄便蓄尿袋) ・尿器、紙おむつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
---	---

問 社会福祉課 障がい地域福祉係
(鈴木優、鈴木裕、鈴木花) ☎137、138



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4年分の「源泉徴収票」が令和5年1月下旬に送付されますので、確定申告の際にご提示ください。

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か月程度で送付されます。

問 保険年金課 医療年金係

(藤枝) ☎188

日立年金事務所

☎0294-24-2193

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付は口座振替が便利です

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。

保険料を納期ごとに納めに行くことが大変な方は、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 申込み翌月(ゆうちよ銀行は翌々月)

※未納分の保険料や随時分保険料は口座振替できません。

保険料の未納が続くと、延滞金の徴収や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。

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

(石崎) ☎187

後期高齢者医療保険 脳ドックの受診者を追加募集します

追加募集します

種別	脳ドック
ドック日程	・月～金曜日(祝日を除く) ・受付開始時間 ①午後3時20分～ ②午後4時～ ・①、②各1人(1日計2人)まで
募集人数	8人(先着順)
自己負担	5,000円
健診会場	北茨城市民病院
募集期間	定員に達し次第終了

▽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

▽注意事項

・先着順での受付になるため、お早めにお申込みください。
・令和2年度、令和3年度に脳ドックの補助を受けた方は、今年度の脳ドックの補助は受けられません。

▽申込方法 印鑑、後期高齢者医療保険の保険証を持参し左記窓口へ

※電話および各市民サービスセンターでの申込みはできません。
検査内容や申込資格など、詳しくは左記までお問い合わせください。

問 保険年金課 医療年金係

(内)188

償却資産の申告は1月31日まで

1月31日まで

償却資産とは、会社や個人が所有している土地や家屋以外の事業用資産(構築物や機械など)です。1月1日現在の所有者は、法令で申告が義務付けられていますので、申告書を提出してください。

▽申告期限

令和5年1月31日(火)

▽申告先 市税務課(eLTA X)でのオンライン提出が便利です

▽償却資産の例

- ・飲食店 厨房設備、レジスター、テーブル、イスなど
- ・小売業 陳列ケース、自動販売機、冷蔵庫など
- ・製造業 製造ライン、機械、工具など
- ・不動産業 駐車場舗装、自動車置場、屋外灯など

・太陽光発電事業

太陽光パネル、フェンス、防犯カメラなど

問 税務課

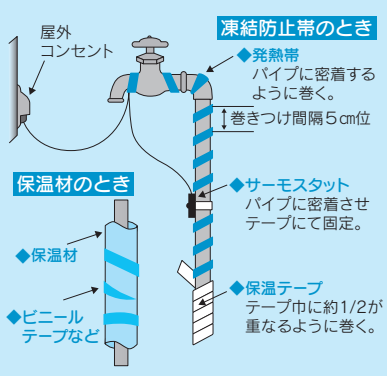
固定資産税係 (森谷、堀口) ☎156-159

水道管の凍結に注意

注意

気温が低くなると、水道管の凍結や破裂の恐れが高くなります。事前に準備をして、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くと効果的です。詳しくは水道工事店にご相談ください。

〈保温材や凍結防止帯の巻き方〉



※蛇口が凍ってしまった場合は、タオルなどを被せ、その上からぬるま湯をかけてください。

問 施設課(合六) ☎116-118



スポーツ大会参加者募集

第49回北茨城市民マラソン大会

▽とき

令和5年1月15日(日)

▽ところ

磯原工業団地付近周回コース

▽参加費 100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5年1月4日(水)までに電話で左記へ

申請生涯学習課 スポーツ振興係

(富岡) ☎ 422

スポーツ大会結果

第30回市長杯少年サッカー大会

▽とき 10月16日(日)

▽ところ サッカー・ラグビー場

【高学年の部】

優勝…中郷FCスポーツ少年団

準優勝…磯原FCスポーツ少年団

第3位…常北ジュニアサッカー

スポーツ少年団

【低学年の部】

優勝…中郷FCスポーツ少年団

準優勝…磯原FCスポーツ少年団

第3位…常北ジュニアサッカー

スポーツ少年団

第32回市長杯ゲートボール大会

▽とき 10月12日(水)

▽ところ 関南ゲートボール・ク

ロケットコート

優勝…友好会

準優勝…汐見ケ丘

第3位…矢指会

第31回市長杯クロケット大会

▽とき 10月14日(金)

▽ところ 関南ゲートボール・ク

ロケットコート

優勝…磯原ときわ友好会A

準優勝…栗野クラブA

第3位…磯原ときわ友好会B

第49回市民ママさんバレーボール大会

▽とき 10月23日(日)

▽ところ 精華小学校

優勝…黒潮レディース

準優勝…四葉クラブ

第3位…さわやか

関一クラブ

第62回北茨城市長旗争奪

軟式野球大会(一般)

▽とき 10月15日(土)、16日(日)

▽ところ 磯原地区公園野球場

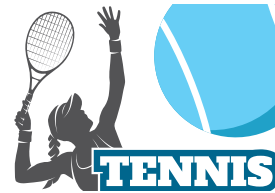
優勝…磯原郷英おっさんず

準優勝…SPARKS

第40回市民テニス大会

▽とき 10月30日(日)

▽ところ 磯原地区公園テニスコート



	第1位	第2位	第3位
男子Aクラス	高尾 尚樹・高井 敬太 IU日立	八木沼 一樹・磯中 悠太 見川フリー	小林 瞭・長山 智哉 IU日立
男子Bクラス	湊 一真・長谷川 翔太 必笑会	大久保 徹・北條 篤史 フリー	
女子の部	兼本 奈緒美・星 沙織 ミルフィーユ	横田 まゆみ・大竹 芙美 OTF	

問 生涯学習課

スポーツ振興係

(富岡) ☎ 422

令和5年消防出初式

令和5年消防出初式を次のとおり

挙行します。

▽とき 令和5年1月15日(日)

午前9時開始

(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、展示訓練等

※雨天時は消防本部車庫棟内で式典のみ行います。

問 消防本部 消防課

(星、伊藤) ☎ 42-0119



令和4年 県北地区中学校新人体育大会

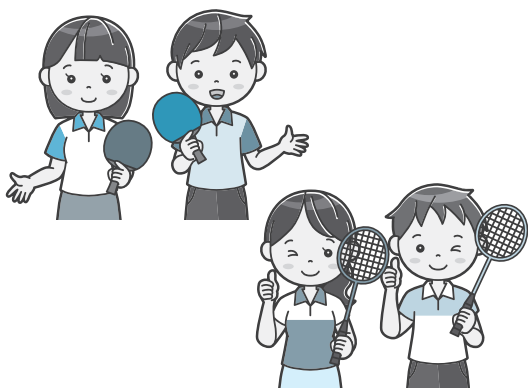
10月6日(木)、7日(金) 磯原地区公園テニスコート 他

※水泳は、前月掲載

団体戦	第1位	第2位	第3位	団体戦	第1位	第2位	第3位
バスケットボール男子	十王中	常北中	日高中	柔道女子	大久保中	中郷中	磯原中
ソフトテニス男子	大久保中	中郷中	十王中	サッカー	泉丘中	豊浦中	磯原中・高萩中 合同チーム
体操男子	磯原中			軟式野球	磯原中	日高中	多賀中 高萩中
体操女子	磯原中			剣道男子	駒王中	久慈中	中郷中 十王中
卓球男子	松岡中	大久保中	日一附中 中郷中	剣道女子	泉丘中	磯原中	十王中 豊浦中
卓球女子	中郷中	十王中	高萩中	バドミントン男子	関本中		
柔道男子	高萩中	中郷中	磯原中	バドミントン女子	関本中	勝田中等教育	

※市内の方のみ3位まで掲載

個人戦	氏名	学校	順位	個人戦	氏名	学校	順位	
体操男子	會田 修成	磯原	1位	柔道男子	木村虎太郎	中郷	1位	
	蛭田 悠煌	磯原	2位		55kg級	後藤 大輝	中郷	3位
	岩間 琉雅	磯原	3位			伊藤 玲	磯原	
体操女子	大曾根杏美	磯原	1位			60kg級	田中虎汰郎	中郷
	加倉井優梨	磯原	2位		澤畠 陽空		常北	3位
	大友 咲邪	磯原	3位		73kg級	村上 悠斗	中郷	2位
ソフトテニス男子	小野(絆)・渡邊	中郷	1位		81kg級	村中 大斗	磯原	1位
卓球女子・単	長瀬 日和	中郷	2位		90kg級	草野 太介	中郷	1位
	沼田 愛琉	中郷	3位		40kg級	五味渕瑠月	磯原	2位
卓球男子・複	二田・萩原	中郷	2位	44kg級	菊地つぐみ	中郷	1位	
卓球女子・複	根本・小野(花)	中郷	2位	48kg級	瓦葺 遥陽	中郷	2位	
バドミントン 女子ダブルス	安嶋・庄司	関本	3位		小野崎琉夏	磯原	3位	
バドミントン 女子ダブルス	安嶋・庄司	関本	3位	柔道女子	57kg級	椎名 紗菜	磯原	2位
				63kg級	畠山 瑞希	中郷	1位	
					嶋田 柚茉	磯原	3位	
				70kg級	堀内穂乃華	中郷	2位	
					小林 愛華	磯原	3位	
70kg超級	小林絵理奈	磯原	2位					



北茨城市・高萩市合同小学校陸上記録会

10月12日(水) 日立市民運動公園陸上競技場

※各種目市内小学校最上位者を記載

◎大会新記録

○大会タイ記録

種目	氏名	順位	学校	記録
80mハードル	安西 駈	2位	明德	14秒82
100m	堀田圭一郎	1位	精華	◎13秒98
50m	滝 脩佑	1位	中妻	8秒04
1000m	鈴木富士翔	1位	関南	◎3分06秒7
走り幅跳び	小川 琉斗	2位	中一	3m59
走り高跳び	吉原 悠河	2位	中一	○1m24
ボールスロー	菊池 迅	1位	精華	◎59m11
400mリレー	山形 健人 平野 瑞稀 根本 七綸 村上 愛樹	2位	平潟	57秒20

種目	氏名	順位	学校	記録
80mハードル	関 琴美	1位	中一	15秒52
100m	小松瀬里那	1位	平潟	◎14秒35
50m	馬場 希尋	1位	関南	8秒50
1000m	稲川 愛心	1位	中一	3分34秒5
走り幅跳び	渡邊 日葵	2位	中一	3m11
走り高跳び	鈴木 奏羽	1位	明德	◎1m33
ボールスロー	成田 葵	1位	関本	39m65
400mリレー	滝 夏歩 加藤 夢来 松崎 結菜 稲川 愛心	1位	中一	1分01秒48

県北地区中学校総合体育大会 駅伝競走大会の結果

10月18日(火) 笠松運動公園 周回コース

	順位	学校	記録
男子の部	2位	中郷中	43分11秒
女子の部	1位	中郷中	29分25秒
	5位	磯原中	31分31秒

【区間賞】	区間	氏名	学校	記録
男子の部	1	沼田弦史郎	中郷中	8分35秒
	3	鈴木 謙一	中郷中	6分35秒
	4	根本 晴輝	中郷中	6分38秒
女子の部	1	菅 陽万里	中郷中	7分35秒
	5	関澤 唯渚	中郷中	7分13秒

※8位入賞まで記載。11位までが県大会(11/10)へ出場。

問 学校教育課(川和) 内 440



地球温暖化防止活動推進員は、地域における地球温暖化対策の普及活動を行っています。現在市では、8人の推進員が県より委嘱され、高齢者サロンや小学校の出前授業で、エコかるた取りやエコたわしづくりなどを行っています。また、海岸のごみ清掃も行っています。

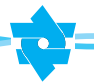
地球温暖化防止活動推進員
「北茨城エコフレンド」の
活動をご紹介します

問 生活環境課

環境政策係
(鳥居塚)

内 373





令和4年度 野口雨情記念賞
童謡作詩 俳句コンクール

野口雨情記念賞童謡作詩・俳句コンクールを開催しました。童謡作詩129点、俳句2091句の応募があり、厳正な審査の結果、次の方が入賞されました（敬称略）。なお、俳句コンクールの入賞者の作品は、12月14日(水)から令和5年2月26日(日)まで市歴史民俗資料館に展示します。

【童謡作詩コンクール】

○最優秀賞

「みんなきいてよ」

中野 詞哉（高萩小2年）

○優秀賞

「月」 山崎 優和（関本中1年）

「楽しみオタマジヤクシ」

関 陽斗（高社小5年）

【俳句コンクール】

○大賞

・小学生の部

「サッカーの練習終わりソーダ水」

石川 龍音（中郷第一小4年）

・中学生の部

「号泣の選手の上に雲の峰」

大関 翔（十王中3年）

・俳句ポストの部

「研ぎたての包丁の音今朝の秋」

野口 成人（滋賀県長浜市）

○優秀賞

・小学生の部

「夏の雲シロップかけて食べたいな」

高倉 麻帆（関本小6年）

「山キャンブまよいトカゲの お客さん」
「かぶとむしけんかすがたも かつこいい」
中原 慈（大津小3年）

「秋の夜鬼のダンスおどる母」
「いじわるな風にゆれるよ」
松本 紗空（明徳小1年）
小野 翼（精華小3年）
シャボン玉

・中学生の部
「母さんと背丈が同じな夏」
「四時間目葉桜の風教室に」
伊藤 寿厘（岩瀬小2年）
椎名 咲衣（常北中2年）

「五月晴れ乾す靴下の白さかな」
「卒業や涙と笑顔絡む風」
金澤 陽菜（世矢中3年）
山岡 和弥（十王中3年）

「炎天に煎られて今日も部活動」
「沖をゆく船を数へて春惜しむ」
小野 海遥（十王中3年）
栗原 万里花（十王中3年）
関田 和子（栃木県宇都宮市）

「白梅や地蔵へ深き一礼す」
「面影はあの日のままの彼岸花」
折田 祐美子（富山県滑川市）
小嶋 務（北茨城市）

「廃校の桜今なき子らの声」
「引き締まる楷書の文字や夜の秋」
舟橋 園江（常陸太田市）
長坂 宏子（高萩市）

問 生涯学習課 生涯学習係
（深津、早川） ☎ 431

雨情の里音楽祭2022
の開催

コロナ禍で開催できなかった雨情の里音楽祭を3年ぶりに開催します。感染対策を前提に、入場者を限定してライブ配信も含めた従来の音楽祭にはないスタイルでの実施となります。これまでの音楽祭を振り返り、野口雨情の童謡に乗せた北茨城市のPR動画の配信等も行います。生演奏も披露するなど見所満載です。

▽とき 12月18日(日)

【表彰式】 午前11時～正午

【音楽祭】 午後1時30分～3時

▽ところ 市民ふれあいセンター

▽内容

【表彰式（ライブ配信なし）】

・野口雨情童謡作詩・俳句コンクール表彰式

・童謡作詩コンクール最優秀曲披露

【音楽祭（ライブ配信あり）】

・北茨城市PR動画

・過去のハイライト

・UJOっ子ミュージックかんぱに生演奏

▽視聴方法

ライブ配信は左記QRコードから視聴できます。



問 雨情の里音楽祭実行委員会
（荒木） ☎ 42-1818

第9回ノルディックウォーキング
「いい汗流してそして一句」
俳句コンクール

10月8日に開催したノルディックウォーキングでは、ウォーキングを通して感じた季節などを自由に詠んでいただき、俳句コンクールを新たに行い、187句の応募がありました。俳句は厳正な審査の結果、次の俳句を含む48句が入賞されました。なお、入賞者には記念品が贈呈されます。

○最優秀賞

「秋風に押されて歩くノルデック」
山縣 美津恵（北茨城市）

○優秀賞

「灯台へ続く坂道すすき原」
岡野 美智子（北茨城市）

「秋の風あるけあるけと背中押す」
工藤 真也（福島県いわき市）

※その他の入選作品は、市HPに掲載しています。

問 商工観光課 観光係
（鈴木） ☎ 364





税務署からのお知らせ

1. マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告

確定申告は、ご自宅からのマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。マイナンバーカードとスマホ（マイナンバーカード読取対応）があれば、確定申告会場に出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができますので、ぜひご利用ください。

【メリットいっぱい！マイナンバーカード方式】

- ・マイナンバーカードとスマホがあれば、自宅から24時間いつでも申告できます。
- ・還付申告の場合、e-Taxなら早期還付されます。
- ・マイナポータル連携により、一部の所得控除等が自動入力されます（令和4年分からは、新たに1年間分の医療費の情報、公的年金等の源泉徴収票、国民年金保険料が自動入力の対象になります）。
- ・令和4年分から、申告の際に必要なマイナンバーカードの読み取り回数が1回になります（過去にマイナンバーカード方式で申告をされた方が対象です）。

《動画で見る確定申告》



動画で見る確定申告



《確定申告書等作成コーナー》



確定申告



《マイナポータル連携》



マイナポータル



2. 令和5年10月1日からインボイス制度が始まります

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が開始されます。適格請求書（インボイス）を発行できるのは、「適格請求書発行事業者」に限られ、この「適格請求書発行事業者」になるためには、登録申請書を提出し、登録を受ける必要があります。個人事業者の方の登録申請手続等は、マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマホがあれば、e-Taxソフト（SP版）により行うことができます。e-Taxソフト（SP版）では、画面に表示された質問に回答していくことで、入力漏れ等がなく、スムーズに申請データを作成することができる「問答形式」を採用していますので、ぜひご利用ください。

《 インボイス制度について詳しくお知りになりたい方は、
国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。 》

インボイス制度特設サイトはこちらから▶





フォトニュース

北茨城市役所 ☎43-1111

10月
22日

親子木工教室を開催しました

地元の間伐材を利用して地産地消を実践しながら親子のふれあいを提供する「親子木工教室」が行われました。50組120名が横田七郎さんをはじめとする地元の大工さんの協力を得ながら、机と椅子、本棚作りにチャレンジしました。参加者からは「家族の人と一緒に作ることができて楽しかった」等の声がありました。



10月
29日

能楽を体験 中二小まつり

中二小まつりが3年ぶりに開催されました。午前は、縦割り班ごとにスライム作りやゴム鉄砲作りなどの体験活動を行い、午後は芸術鑑賞会で能楽を鑑賞しました。狂言「柿山伏」、能「羽衣」を鑑賞したあと、人が泣くときの演じ方や、動物の鳴き声の出し方を教えてもらい、実際に挑戦し、貴重な体験となりました。



10月
29日,30日

防災普及啓発活動を実施しました

市総合防災訓練に先駆け、消防団員による地域防火、防災普及啓発活動を実施しました。

災害ハザードエリア内の避難行動要支援者を対象に、避難経路の確認や住宅用火災警報器設置状況の確認などを行いました。地域住民と顔の見える関係を築くことで、災害時の情報伝達を円滑に進めることが今回の目的でもあります。

これからも、市民の皆さんが安心して生活できるよう消防団員一丸となり活動していきます。

☎ 消防本部 消防課（作山、佐佐木）☎42-0119



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（小野）内193

料金受取人払郵便

3 1 7 - 8 7 9 0

日立郵便局
承認
544

差出有効期間
2024年3月
31日まで

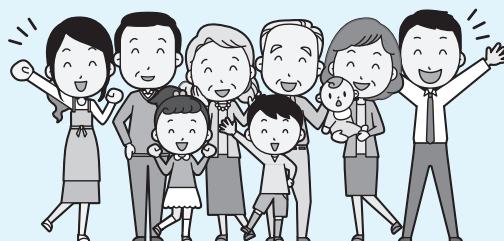
（切手を貼らずに
お出しください）

北茨城市長
豊田
稔
行

北茨城市磯原町磯原一六三〇番地

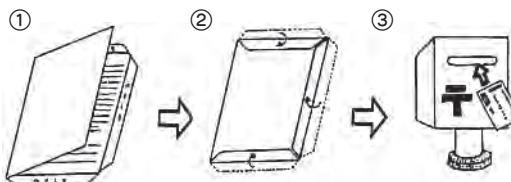


あなたの声を市政に



- 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取り、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。

封筒の作り方



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。

歴史民俗資料館収蔵の資料が語る 北茨城市の歴史 十七

はじめに

歴史民俗資料館には、市内の方々から寄贈・寄託された貴重な資料が収蔵されています。

今回は、近年に寄贈・寄託された資料の中から2点を紹介します。

写真1 古硬貨・記念硬貨など

185点が寄贈されました。これらは寄贈者が、長年収集したコレクションです。一番古いものだと、明治10（1877）年の一銭です。そのほか大正12（1923）年の10銭や、戦前の昭和16（1941）年から昭和19（1944）年までの一銭・五銭・十銭があります。また記念硬貨には、昭和39（1964）年の東京オリンピック記念の100円硬貨や昭和61（1986）年の昭和天皇御在位60年記念の500円硬貨などがあります。

現在の日常生活の中では、見るこ
とができない硬貨ばかりです。



写真1 古硬貨・記念硬貨

写真2 十七年式防空用防毒面

一点が寄贈されました。昭和12（1937）年に施工された防空法には、空襲に備える防空計画、空襲発令、防空演習など、国民参加の各種訓練の基準が定められました。太平洋戦争が進み、本土空襲が激しく

なりましたが、それ以前は焼夷弾に対する訓練よりも、毒ガス弾投下を想定した防毒訓練が重視されており、各家庭には、防毒面や防毒用品等が備えられていた時代でした。



写真2 十七年式防空用防毒面

碑の紹介 道標「天妃山入口」

ホテル月浜の湯としまや脇の信号機に隠れるように位置しています。碑の裏面には、「大正四年十一月十日 磯原町消防組第二部創立」とあり、「創立委員長 野口雨情君」と記されています。



道標「天妃山入口」

企画展

「資料館収蔵品展「私たちの宝物」」

期間：12月14日（水）～令和5年2月26日（日）
休館日：月曜日、年末年始（12月29日（木）～令和5年1月1日（日））

今回紹介した古硬貨・記念硬貨を展示します。十七年式防空用防毒面は、第二展示室に常設展示しています。

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日までの検査結果

項目	検査件数	検査結果	検査品目
		基準値を超過した件数	
水産物	36	0	ヒラメ、タチウオ、アジ、カマス、イシモチ、マトウダイ、ムシガレイ、カナガシラ

※一般食品（水産物）の放射性物質の基準値は100 Bq/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。

☎ 農林水産課 水産振興係 ☎ 382

農産物等の放射性物質濃度測定

◆10月18日～11月17日の測定結果 (非破壊放射能検査施設にて測定)

測定件数	検出件数		不検出件数
	基準値超過	基準値以内	
1	1	0	0
測定品目	猪肉		

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

※測定を希望される方は、事前に非破壊放射能検査施設へ電話予約をお願いします。

☎ 生活環境課 環境保全係 ☎ 375
非破壊放射能検査施設 ☎ 46-3151

市内の放射線量の測定

①小学校 (地上50cm)		②中学校 (地上1m)		③私立幼稚園 (地上50cm)	
測定場所	測定値 10月12日、14日	測定場所	測定値 8月12日	測定場所	測定値 8月12日
中郷第一	0.05	中郷	0.06	いそはら幼稚園	0.07
中郷第二	0.06	磯原	0.07	杉の子幼稚園	0.04
石岡	0.07	常北	0.06	誠之会幼稚園	0.06
精華	0.07	関本小中 (地上50cm)	0.08	旭幼稚園	0.05
明徳	0.06				
中妻	0.07				
華川	0.05				
関南	0.07				
大津	0.07				
平潟	0.06				

☎ 教育総務課 ☎ 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。

◆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15日～11月11日の測定値
・最大値 0.098 (10月24日)
・最小値 0.062 (10月18日)

◆水道水の測定値

浄水、原水とも放射性物質は検出されていません。

◆食品の放射性物質濃度測定について

大津漁港にある非破壊放射能検査施設にて測定します。事前に下記まで電話予約をお願いします。

☎ 非破壊放射能検査施設 ☎ 46-3151
(月～金、午前9時～午後3時)

◆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 【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4年12月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
外来	午前	横谷	五十嵐	五十嵐 (第1・3・5)	吉本	五十嵐 (第1・3・5) 横谷 (第2・4)
		海老澤	横谷	梶川	倉田	吉本 (第1・3) 梶川 (第2・4)
		倉田	海老澤	海老澤	海老澤(第2・4)	倉田
	午後	五十嵐	横谷	横谷 (第1・3・5) 倉田 (第2・4)	吉本	五十嵐
		梶川	梶川	海老澤 (第2・4)	梶川	海老澤
		倉田	倉田	梶川	海老澤	倉田 (第1・3・5) 横谷 (第2・4)
訪問	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
飲酒量 低減外来	午前	-	-	-	△ (完全予約制)	-
心療内科	電話 予約	△ (完全予約制)	-	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)

◎1カ月の診療体制表は受付に準備していますので、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

逆流性食道炎について

内科 真下 翔太

朝、布団から出るのがおっくうな今日この頃ですが、お元気に過ごされてますでしょうか。私を含め、おいしいご飯を食べたらすぐにごろりと横になりたくくなりますが、そんな時に「胸が焼けるように熱くなる」経験はございませんか。

このような症状がある人は、「胃酸が胃から食道へ逆流している」可能性があります。御存じのように、胃酸は食べ物を消化するために胃で分泌されますが、胃酸の刺激は食道には強すぎてしまうため、胃酸が食道に逆流すると胸やけなどの症状が出現すると言われています。

その他にも、食後に酸っぱいものが込み上げて来る、よくゲップが出る。食べ物が喉につかえるような感じがする、何だか胸のあたりが気持ち悪いといった症状、原因がわからない長引く咳などの消化器以外の症状でも逆流性食道炎が原因となることがあります。

逆流を憎悪させる原因には、①食後などの胃の中に胃酸が多い状態で

横になる②辛いものや甘いもの、炭酸飲料やアルコールなど胃酸分泌をより増加させる飲食物の摂取③喫煙④早食いや食べ過ぎ⑤ベルトや医療用コルセットなどで下腹部を締め付ける⑥前かがみの状態を長く続けることなどがあります。思い当たる節がある方は、それを見直すだけでも症状が良くなることもあります。

逆流性食道炎は、基本的には悪い病気ではありません。胃酸逆流症状のある方の多くは、胃酸の分泌を抑える薬を飲むことで症状が軽快します。ただし、食道癌でも同様の症状が出る場合がありますので、一度は胃カメラを受けることをお勧めします。



【再来受付時間】 午前：8時から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お持ちください。

●各科からのお知らせ

小児科(救急)	東北地区小児救急は、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。
外科	火・水曜日は手術日のため、診療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	午前	初診	法水・山本	宮本	真下 植草(2・3)	植草・大森	植草 大森(1・3・5) 法水(2・4)	当番制	○
		予約	植草・藤枝 大森	藤枝・山本	藤枝・横谷 植草(1・4)	真下	藤枝・山本	植草・当番制	
	午後	予約	植草・藤枝	宮本	植草(第5除く) 藤枝	植草・法水	藤枝・宮本	*	*
		腎臓内科専門外来 13:30～16:00	*	*	*	*	臼井(2・4)	*	
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	*	*	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	*	*	*		
ペースメーカー外来 13:30～15:00	山尾	*	*	*	*	*	*		
呼吸器科 予約のみ	午前	*	*	*	*	非常勤(第2)	*	*	
外科 診療開始時間は 医師名下段に記載 午後は予約のみ	午前	担当医 10:00～	*	田口 担当医 10:00～	田口 10:00～	田淵 9:00～ 小出 10:30～	松浦 10:00～ 山崎 (第1・3) 9:30～	担当医 10:00～	○
	午後	小出	手術日	手術日	小出 宇佐美(1・3・5)	*	*		
	乳腺外来 13:30～15:00	*	大竹(第4)	*	立花(第2)	長塚(第3)	*	*	
産婦人科 13:00～16:00	午前	小池	小池	小池	小池	井上	小池	○ 婦人科のみ	
午後	*	小池	*	*	*	*	*		
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	今留	*		
小児科 午後は予約のみ	午前	小宅・林	砂押	平木・山田	関島	平木	*	*	
	午後	予防注射 林 小宅	*	乳児健診 平木	関島 (第3除く)	平木	*		
	心臓外来 14:00～16:30	*	*	*	*	堀米(第4)	*		
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	*	杉山(2・4)	遠藤(1・3)	楠(1・2・4)	*	中村(1・3) 9:30～	*	
	午後	*	*	*	楠(1・2)	*	*		
	しびれ外来 9:00～11:00	*	*	遠藤(1・3)	*	*	*		
整形外科 診療開始時間は 9:30～ 13:00～15:00	午前	窪田	小幡	稲垣	天神	西沢	*	*	
	午後	窪田	小幡	稲垣	天神	西沢	*		
耳鼻いんこう科 13:00～14:30	午前	*	大山	*	大澤	*	非常勤	*	
	午後	*	大山	*	大澤	*	*		
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	橋本 橋本外来 (2・4)	倉持	橋本		*
歯科口腔外科 13:00～16:00 診療開始時間は 13:30～	午前	長井・飯泉	長井 福澤(2・4)	長井・飯泉・大森	長井・飯泉 (2・4・5)	福澤・飯泉	長井・飯泉	○	
	午後	長井・飯泉	長井 萩原(1・3・5) 福澤(2・4)	長井・飯泉	高岡	福澤・飯泉	*		
麻酔科 13:00～16:00	痛み外来 (ペインクリニック)	*	*	*	*	洪(1・3)	*	*	

感染症外来の お知らせ

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。

【診療日】平日 月・火・水・金曜日

【問合せ】平日 月～金曜日
9:00～12:00

問 感染症外来 ☎ 46-1121代

問 市民病院 医事課(石) ☎ 46-1121 内 7373

『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。



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。

※利用に関しましては引き続き施設の指示に従い、マスクの着用や手指の消毒等の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。



【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 (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	
	12月 12日 カレンダー制作	2日 クリスマス制作	1日 クリスマス制作 お誕生日会	2日 楽器遊び	
	13日	6日 エプロンシアター		6日 小麦粉粘土	
	15日 リトミック	8日 お誕生日会	6日 身体測定	13日 クリスマス制作	
	19日 クリスマスカード制作	13日 健康講座	8日 クリスマス制作 お誕生日会	16日 カレンダー制作	
	20日	20日 英語で遊ぼう		20日 クリスマス会 (要予約)	
	22日 お誕生日会	27日 お正月制作	13日 リトミック教室 (要予約)		
	23日 英語で遊ぼう	28日 リトミック	15日 クリスマス会 (要予約)		
	26日				
	27日 お正月制作				
	1月	5日 ハンドメイド (毛糸のリース)	10日 ヨガ講座	10日 身体測定	13日 洗濯ばさみ遊び
		6日 楽器遊び		12日 おかし作り	17日 運動遊び (トランポリン)
		10日 お弁当屋さんごっこ		17日 リトミック教室 (要予約)	20日 新聞紙遊び
				19日 節分制作	24日 カレンダー制作
				26日 お誕生日会	27日 戸外遊び
		31日 節分制作			
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

▽とき

・ 4カ月児健康診査
12月15日(木)

・ 1歳6カ月児健康診査
12月23日(金)

・ 3歳児健康診査
12月9日(金)、1月13日(金)

※受付時間、場所は個別に通知します。

※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 ☎196

■ 育児相談

▽とき

12月21日(水)
午前9時30分～10時30分

▽ところ 左記へお問い合わせください

健康づくり支援課 ☎196

■ 移動児童相談

▽とき

12月7日(水)、1月11日(水)
午前10時～午後3時

▽ところ 大津子どもの家

子育て支援課 ☎132

■ 健康づくり支援課

▽とき

12月21日(水)
午前9時30分～10時30分

▽ところ 左記へお問い合わせください

健康づくり支援課 ☎196

■ 移動児童相談

▽とき 12月7日(水)、1月11日(水)

午前10時～午後3時

▽ところ 大津子どもの家

子育て支援課 ☎132



わたしたちの健康づくり



木皿・王子神社での

朝のラジオ体操

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組みなどを紹介しています。今回は、地域の繋がりに目を向けて、磯原町木皿の皆さんに、ラジオ体操を通しての健康の秘訣や生活の変化のお話を伺いました。

— どうしてラジオ体操が始まったのですか

気のいい仲間の飲み会で「いつも呑んでいるんじゃないかって何かやろう」と話になり、ラジオを持っている人がいて、呑んでる勢いもあり「やるなら今でしょ」と次の日から5人でラジオ体操を始めました。毎日続けていると、



姿をみた他の住民も参加し、これを機に数人でラジオ体操の指導員の資格を取ったり、役割分担をしたりと、少しずつ輪が広がり、雨の日以外やり続けるようになりました。

— 現在は…

今は18名程が参加しています。最近では、夏休みになると地域の子供たちが参加しています。参加賞として、子供たちそれぞれが欲しいものをプレゼントし交流の機会となっています。朝の始まりはラジオ体操から。みんなと顔を合わせ挨拶することで1日がスタートです。



○参加している方の声

去年に大病して普通だったら下を向いていたと思う。皆さんに引っ張ってもらって、今年は、毎日、皆さんの前に出てこられる。朝起きること、外に出ようとする気持ちになったことはラジオ体操のおかげ。

最初はみんながラジオ体操をやっているのを見ていただけだった。そのうち、終わった後に元気に帰っていく姿をみてやってみようと思った。刺激になるし、ご飯が美味しい。仕事の時の体の動きが違う。

90歳過ぎました。ちょっと休んだことはあるのですが、やっぱり朝のちょっとしたこの体操の時間は私には良い時間です。雨が降るといつまでも布団に入っているが、頑張ってもうちょっと続けたい。

ヘルニア手術をしてゴルフもできなくなって、飲み会でラジオ体操に誘ってもらい10年程前から参加している。それから痛みもなく平気で歩いて過ごせている。友達と散歩を30分もするようになった。

自宅は近いけど、わざと遠回りして歩くようにして、体操に参加している。肩こりが解消されました！

きっかけは孫がラジオ体操に参加したこと。近くでやっているならとダイエットと健康のためです。

会社関係で体操をしていたので、定年してからも癖になっていてラジオ体操をやりたかった。

元気をもらうのではなく、自分の元気を見せるために参加しています。

たまたま通りかかり、妻から「お父さんも行ってきな」と言われて参加した。体を動かすという事は頭の体操にも繋がっていて、良い影響があるかなと思っている。取りまとめてくれる人ありがとう！

【インタビュアー】北茨城ハッピープロジェクトメンバー 元気ステーション 鈴木（京）、鈴木（和）

問 元気ステーション（菊池）☎ 44-7111

お知らせ 掲示板



案内 年金相談会のご案内

年金に関するご相談を個別にお受けしています。お気軽にご参加ください。(無料)。

▽とき 12月21日(水)
午前10時～正午、午後1時～3時

▽ところ 筑波銀行 磯原支店

▽必要書類 相談者によって必要書類が異なるため、詳しくは左記までお問い合わせください。

問 筑波銀行 磯原支店
☎42-0171

案内 旧陸海軍の史料収集のお知らせ

茨城郷土部隊史料保存会では、戦争に関する貴重な史料の散逸を防ぐとともに、収集・保存や展示をすることによって後世に継承し、戦争の惨禍と平和の尊さを考える場を提供しています。

旧陸海軍に関する遺品や写

真などの史料をお持ちの方は、左記までご連絡ください。
問 茨城郷土部隊史料保存会 (大高)

FAX ☎029-254-3520

案内 手話ってなあに? 手話講座

初めて手話に触れる方、少しでも手話に触れたことがある方向けの講座です。幅広い世代の方が楽しめる講座となっておりますので、気軽にご応募ください。(無料)。

▽とき 12月26日(月)
午前9時30分～正午

▽ところ 老人福祉センター「ライト」

▽対象者 小学4年生以上の方

▽定員 20名程度(先着順)

▽講師 一般社団法人茨城県聴覚障害者協会

▽申込方法 12月20日(火)までにGoogleフォーム(社会福祉協議会Facebookに掲載)または電話で左記へ

申問 市社会福祉協議会 (高橋) ☎42-0782



募集 シルバリーハビリ体操指導士3級養成講習会 受講者募集

シルバリーハビリ体操の普及啓発を通じ、地域の介護予防に貢献する指導士を養成しています。(無料)。

▽とき 令和5年1月17日(火)から(全5回)

▽ところ 県立健康プラザ(バスを運行予定)

【2回目以降】元氣ステーション

▽対象者 ①概ね50歳以上で、常勤の職業についていない市民の方

②講習会の全日程に参加でき、認定後に地域活動を行うことができる方

▽定員 10名

▽申込方法 令和5年1月6日(金)までに電話で左記へ

※元氣ステーションまでの交通費や昼食代は自己負担。

申問 元氣ステーション (中原) ☎44-7111

案内 リサイクル雑誌 差上げます

図書館では、不要となった雑誌1年分(2019年1月(12月分)を希望者に差上げます。

▽対象者 図書館利用カード

をお持ちの方

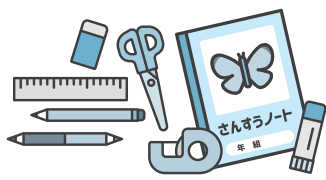
▽申込方法 12月25日(日)までに申込用紙を記入の上、左記窓口へ

※申込用紙は図書館内に設置しています。また、申込み多数の場合は抽選を行います。当選者のみに通知をします。

申問 市立図書館 ☎42-1451

案内 令和5年度小学校新入学児童への入学祝品の贈呈

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。



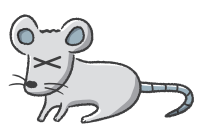
該当児童のいるひとり親家庭で祝品を希望される方は、左記へお申し込みください。

▽申込方法 令和5年1月6日(金)までに、お子さんの氏名、生年月日、保護者名、住所、連絡先を電話で左記へ

申問 子育て支援課 児童福祉係 (滝) ☎134
問 県母子寡婦福祉連合会 ☎029-2221-7505

案内 ねずみ駆除剤の無料配布

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ください。



▽配布期間 12月5日(月)～12月19日(月)

※なお、11日(日)は日曜開庁窓口で配布します。10日(土)、17日(土)、18日(日)は配布しません。

問 生活環境課 環境保全係 (鈴木(伸)) ☎375

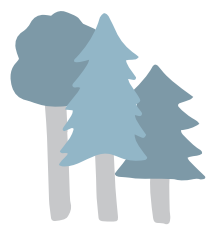
案内 造林補助申請と山行苗木の注文について

▽造林補助申請 12月23日(金)まで

▽山行苗木注文 令和5年2月28日(火)まで

※造林、保育、除間伐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。

申問 市森林組合 ☎42-1329





診療時間 午前9時～午後5時		
12/11 いそはらクリニック ☎ 30-1580 (磯原町)	1/8 なかの循環器科内科クリニック ☎ 30-1002 (中郷町)	1/15 市民病院 ☎ 46-1121 (関南町)
12/18 市民病院 ☎ 46-1121 (関南町)	1/9 廣橋クリニック ☎ 46-5111 (大津町)	1/22 あおぞらクリニック ☎ 30-7770 (中郷町)
12/25 北茨城クリニック ☎ 46-5101 (大津町)	※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 ☎050-5445-2856

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 ☎050-5445-2856

12月：新刊図書

市立図書館
- December -

- なんとかしなくちゃ 恩田 陸
- ばくうどの悪夢 澤村 伊智
- 特殊清掃人 中山 七里
- 菜と嘘の季節 米澤 穂信
- わたしたちの歌をうたって 堀 直子
- ノラネコぐんだんうみのたび 工藤ノリコ

市立図書館 ☎42-1451

12月～1月

日	月	火	水	木	金	土
				12/1	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

□ は休館日です。

☆図書館おはなし会☆

12月7日(水)、14日(水)
午前10時～10時30分

☆エプロンシアター☆

12月10日(土) 午前10時～10時30分

☆クミンの英語のおはなし会☆

12月18日(日) 午前11時～11時30分

☆ぼっほのおはなし会☆

12月21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24日(土) 午後2時～2時30分

※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

市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料
1月31日(火)

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

12月20日(火) 午前10時～午後3時
市役所4階401会議室
☎商工観光課 ☎362

■精神保健相談(要予約)

12月14日(水)
☎健康づくり支援課
☎196

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止となる場合があります。

★無料相談★	法律相談	行政書士相談
と き	1月16日(月) 午前10時～午後4時30分	1月6日(金) 午後1時～5時
と ころ	い す れ も 市 役 所 4 階 会 議 室	
申 込 方 法	指定の電話予約開始日午前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6日(金)	12月28日(水)
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

☎☎まちづくり協働課 広報広聴係 (小野) ☎193

うちのアイドル!

募集中!



磯原町
鈴木さん家

あずさ
梓ちゃん
(1歳)

生まれてから初めてのハロウィン!コウモリになりきってハロウィンパーティーをしました。大好きなお菓子も食べられて大満足♡

父:太田さん/母:礼美さん

「広報きたいばらき」の紙面を彩る、市内在住で3歳以下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、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)を添えて下記へ

申問 まちづくり協働課 広報広聴係 内193

FAX 30-1350

Email info@city.kitaibaraki.lg.jp →



わたしの夢パレット

サッカー選手に
なりたい



関本小学校 6年
鉄 尊さん

ぼくは将来、サッカー選手になりたいです。なぜなら、サッカーが大好きで、サッカー少年団に所属しているからです。
サッカー少年団は、二年生から始めました。最初はドリブルやパス、シュートなど、全然うまくできなくて大変でしたが、ずっと続けてきた結果、徐々にできるようになってきました。
サッカーは、一人ではできません。みんなで協力して点を取るスポーツです。だから、チームメイトと仲良くなるのができます。もちろん、ロングキックや正確なパスなど、難しいものもたくさんあります。でも、練習して、上手にできたときは、とてもうれしくなります。また、試合



の時に、ドリブルで相手を抜くと、とても楽しいです。
ぼくは、パスの精度が悪く、判断力が低いので、パスが失敗してしまうことがあります。判断力やフィジカルなどを高めて、今よりももっと試合などで活躍できるようにになりたいです。そのために、自主練なども毎日して、技術を高めたいと思います。
サッカーはとても楽しいです。中学生になったら、サッカー部に入りたいと思います。そして、たくさん練習して、夢のサッカー選手になれるよう、がんばりたいと思います。

地域おこし協力隊主催
「みんなで話し合」を開催



地域おこし協力隊として活動している箕浦妃紗さんが10月30日に生涯学習センター分館「期待場」でイベントを開催しました。地域の方や芸術が好きの方との交流を目的とした今回のイベントでは、演劇作品鑑賞や簡単なゲームを行いました。また、やりたい芸術・やっている芸術を語り合い、皆さんの思いを葉っぱ型の紙に書いて、模造紙に描かれた木の幹に貼り付け、「芸術の木」という作品を製作しました。
今後同様のイベントを開催する予定です。開催告知は箕浦さんのインスタグラム、ツイッターなどで行いますので、ぜひフォローをお願いします。



@kitaiba_hisa

企画政策課 企画調整係 (上妻) 内233

市の人口と世帯 令和4年11月1日現在 ()内は前月比			
総人口	40,496人 (- 45)	出生	12人 (- 9)
男	20,174人 (- 17)	死亡	55人 (- 1)
女	20,322人 (- 28)	転入	84人 (- 1)
世帯数	17,043世帯 (+ 4)	転出	86人 (0)

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