

2024 12月  
NO.823

広報

# きたいばらき

KITAIBARAKI City Information



花園神社ライトアップ 11月1日～12月1日

## Contents

P2・・・秋の叙勲、表彰  
P3・・・年末年始のお知らせ  
P4-5・・・障害者福祉制度の紹介

P6・・・統計グラフコンクール入賞  
P21-22・・・お知らせ掲示板  
P23・・・休日の当番医

緊急情報  
メール  
配信登録



北茨城市公式アプリ  
きたいばナビ

Android iOS

Two QR codes side-by-side, one for the Android version and one for the iOS version of the 'Kitai Baraki' official app.

北茨城市  
LINE公式  
アカウント



# 令和6年 秋の叙勲

政府から11月3日付けで令和6年秋の叙勲受章者が発令されました。  
叙勲は、長年にわたりさまざまな分野で社会に貢献された方に贈られるものです。  
本市では松崎三郎さん、村田福次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。

## 【瑞宝双光章】



松崎 三郎さん  
(中郷町)

松崎さんは、昭和52年4月に市立平瀧小学校教諭として採用。市内外の公立小中学校に勤務。平成17年4月には市立常北中学校長に就任され、平成21年12月に退職されるまで、32年9カ月にわたり教育行政に精励されました。

退職後は、北茨城市教育委員会教育長として8年間務められ、当市の教育振興に尽力されました。

この間、児童・生徒の教育に熱心に取り組み、一人一人の豊かな人間性を学習面や生活面から捉え、基礎基本の徹底や「豊かな心」「生きる力」の育成に力を注がれるとともに、学校教育および地域教育に尽力されました。

在任当時は、「常に児童・生徒の先頭に立ち、自分が先に動くことを第一に考え、全力で教育に向き合っていた」と振り返ります。

受賞にあたり、「精一杯努めてきたことが評価され、大変感謝しています」とおっしゃっていました。

## 【瑞宝単光章】



村田 福次さん  
(華川町)

村田さんは、昭和42年2月に北茨城市消防団に入団。平成5年1月から分団長を務め、平成16年3月に退団するまで、37年間にわたり地域の消防・防災活動に精励されました。

この間、各種災害に出場し、被害の軽減に活躍されました。また、消防団員への教育訓練、夜間警戒活動等による防火思想の普及を図るため、積極的な行動による火災予防運動に携わるなど、市消防団の発展と消防団組織・地域防災の確立に取り組まれ、住民の安心安全の確保に貢献されました。

在任当時は、「消防団員として責任を持ち、地域住民の安心安全を守るため、いつでも出動できるように日頃から準備を万全にしていた」と振り返ります。

受賞にあたり、「受章できるとは思っていませんでした。とてもうれしい」「団員や支えてくれた家族に感謝しています」とおっしゃっていました。

## 【功績者表彰】

### 令和6年度 茨城県表彰



小野 國光さん  
(関南町)

の小野國光さんが表彰されました。小野さんは、昭和59年に消防団に入団以来、多年にわたり消防業務と消防団員の教育訓練に尽力するとともに、現在は県消防協会副会長を務め、茨城県消防団組織の強化と防火・防災思想の普及啓発に貢献されています。

消防本部 消防課

TEL 42-0119

11月13日、各分野において県勢の発展に著しい功績があった方などをたたえる茨城県表彰式が開催され、北茨城市消防団長

## 地方教育 行政功労者表彰



豊田 健司さん  
(中郷町)

いて、その功労が特に顕著な教育委員会の委員、教育長を文部科学大臣が表彰し、その功に報いるとともに、地方教育行政の発展に資するものです。豊田さんは、平成29年12月に教育長に就任され、令和5年12月まで2期6年にわたり、教育長として本市教育の充実発展に尽力されました。

教育総務課 総務学務係

TEL 451

10月10日、地方教育行政功労者として、前北茨城市教育長の豊田健司さんが表彰されました。この表彰は、地方教育行政にお



## 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休業日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
北部市民サービスセンター	12/28～1/5	30-2100	漁業歴史資料館 よう・そろー	12/29～1/3	46-8600
			高北清掃センター	12/31～1/3	44-8853
市民ふれあいセンター	12/28～1/4	42-2644	※12/30(月)は、通常どおり収集します。 ※特別収集は行いません。 ※1/4(土)は、通常どおり収集します。		
市立図書館	12/27～1/3	42-1451			
葬祭場	1/1～1/3	42-1293	環境センター	12/28～1/5	42-0438
やすらぎ聖苑	1/1～1/3	44-0500	※例年、休業期間中の汲み取り依頼がありますので、早めの依頼をお願いします。		
いずみさわ会館	1/1～1/3 ※墓参り可	46-1700	非破壊放射能検査施設	12/28～1/5	46-3151
マウントあかね	無休	30-0606	歴史民俗資料館 (野口雨情記念館)	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 「とれふる」	12/29～1/3	46-1234
※1/1(休)は初日の出時刻のみ営業(午前6時～10時) ※1/2(休)・1/3(金)は午前9時～午後1時			中郷温泉通りゃんせ	12/31～1/2	44-0026
市内スポーツ施設	12/28～1/3	44-3090 (磯原地区公園 クラブハウス)	●市巡回バスは12月28日(土)から1月5日(日)まで運休です。		

### 各種証明書のコンビニ交付サービス運用について

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。年末年始期間も交付できますが、12月28日(土)から令和7年1月5日(日)までの年末年始期間は、お問い合わせ等の対応が出来ませんのでご了承ください。

問 市民課 市民係 内 172

### 12月22日(日)の マイナンバーカード関連業務について

第2・第4日曜日は、市民課で証明書の交付や市税等の納付、マイナンバーカードの交付(要予約)等の一部業務を行っています。12月22日(日)は、サーバーメンテナンスのため、マイナンバーカードの交付およびマイナンバーカードに関する業務を行うことができません。

その他の日曜開庁業務は受付可能ですが、平日の業務内容とは異なりますので、不明な点がございましたら、事前に下記へお問い合わせのうえお越してください。

問 市民課 内 176

### 年末年始のごみ収集に関するお知らせ

以前行っていた年末年始の「もやせるごみの一斉回収」は、令和5年度の年末から行っていません。

【年末年始の休みにもなうごみ収集の休止期間】

12月31日(火)～令和7年1月3日(金)

※休止期間以外の日は、通常どおりの回収です。ご注意ください。

問 生活環境課 環境保全係 内 375



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は保険年金課医療年金係(内186)、②は日立年金事務所(TEL 0294-24-2193)へ。

## 医療費助成制度

### 医療福祉費支給制度(マル福)

医療機関に支払う医療費のうち、医療保険対象金額の一部を支給する制度です(所得制限あり)。対象は①身体障害者手帳1～2級(内部障害は3級)、②療育手帳(A)～A、③障害年金1級、④精神障害者保健福祉手帳1級、⑤身体障害者手帳4級かつIQ50以下、⑥精神障害者保健福祉手帳2級かつ身体障害者手帳3級または4級、⑦精神障害者保健福祉手帳2級かつIQ50以下、⑧特別児童扶養手当1級を受給する方。詳しくは、保険年金課 医療年金係(内187)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。

	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、そしゃく、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(3カ月以内のもの) ・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) ・身分証(マイナンバーカード等)	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 TEL 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(3カ月以内のもの)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
手続方法	①市役所社会福祉課で診断書を受け取る。 ②都道府県等から指定を受けた医師に診断書の記載を依頼する。 ③必要書類を社会福祉課へ持参し申請する。 ※預貯金通帳は診断書作成料助成のため必要	【18歳以上】 県福祉相談センター TEL 029-221-0800	①市役所社会福祉課で診断書を受け取る。 ②医師に診断書の記載を依頼する(障害年金受給者は①②不要)。 ③必要書類を持参し社会福祉課へ申請する。

※肝臓機能障害について肝炎対策基本法に基づき、平成22年4月から身体障害者手帳の交付対象になりました。  
対象者：①肝炎(B型・C型肝炎を含む)などを原因とする重症の肝臓機能障害が3カ月以上継続していて、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。



### 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（TEL 0294-1216346）、市県民税は税務課市民税係（内 151-155）へ。  
自動車税の減免は常陸太田県税事務所（TEL 0294-80-3314）、軽自動車税の減免は税務課市民税係（内 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

利用料金の一部を助成します。対象者は、身体障害者手帳（1〜2級と1種3級）、療育手帳（A）、精神障害者保健福祉手帳（1〜2級）の方。

### （仮）心身障害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（介護等給付の場合）
- 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。

### （※）日常生活用具の給付一覧

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特殊寝台、特殊マット</li> <li>・ 入浴担架、入浴補助用具</li> <li>・ 体位変換器、移動用リフト</li> <li>・ 訓練いす、訓練用ベッド</li> <li>・ 移動・移乗支援用具</li> <li>・ 便器、特殊便器、特殊尿器</li> <li>・ 頭部保護帽</li> <li>・ T字杖・棒杖</li> <li>・ 火災警報器、自動消火器</li> <li>・ 電磁調理器</li> <li>・ 歩行時間延長信号機用小型送信機</li> <li>・ 聴覚障害者用屋内信号装置</li> <li>・ 透析加湿器</li> <li>・ ネプライザー（吸入器）</li> <li>・ ストーマ装具（蓄便蓄尿袋）</li> <li>・ 取尿器、紙おむつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 電気式たん吸引器</li> <li>・ 酸素ボンベ運搬車</li> <li>・ 盲人用体重計、盲人用体温計音声式</li> <li>・ 携帯用会話補助装置</li> <li>・ 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</li> <li>・ 視覚障害者用ポータブルレコーダー</li> <li>・ 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</li> <li>・ 盲人用時計</li> <li>・ 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</li> <li>・ 人工喉頭、人工内耳用電池</li> <li>・ 居宅生活動作補助用具</li> </ul>
--	--

### ▽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

内 137、138



# 統計グラフコンクール



統計に興味を持ち親しんでもらおうと毎年開催する小中学校統計グラフコンクールが行われ、36作品、59人の応募がありました。8月に審査を行い、6作品が市長賞として選出されました。

※第4部（中学生）は応募者なし

## ■第1部（小学1・2年生）

第72回統計グラフ全国コンクール佳作、茨城新聞社長賞、市長賞

「しんいちねんせいになって」



稲川 綸華（精華小1年）

## ■第2部（小学3・4年生）

県政策企画部長賞、市長賞

「大すき！北茨城のしらす」

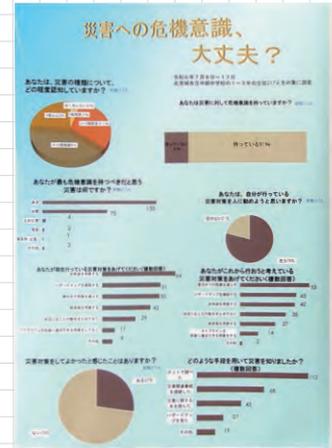


安東菜々子（精華小3年）  
山崎 凜乃（精華小3年）

## ■第5部（小中学生 パソコンの部）

市長賞

「災害への危機意識、大丈夫？」

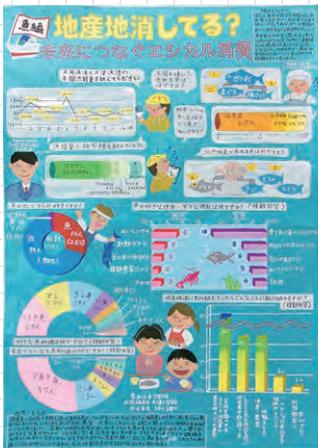


岡坂 陽太（中郷中3年）  
水谷 陽翔（中郷中3年）  
石川 虎汰（中郷中2年）

## ■第3部（小学5・6年生）

第72回統計グラフ全国コンクール佳作、県教育委員会教育長賞、市長賞

「地産地消してる？＜魚編＞  
未来につなぐエシカル消費」



小峰 樹月（大津小6年）

県政策企画部長賞、市長賞

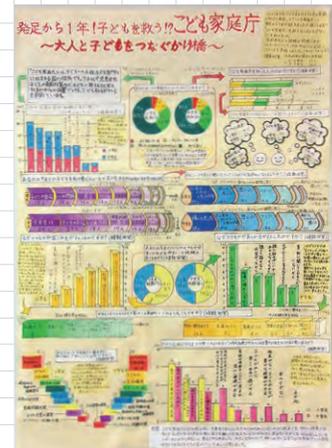
「あの日、ぼくらは生まれてなかった  
避難訓練—今のやる気で大丈夫!？」



門脇 秀矢（中一小6年）

市長賞

「発足から1年！子どもを救う！  
こども家庭庁  
～大人と子どもをつなぐかけ橋～」



角場小羽音（関本小6年）  
須賀 真央（関本小6年）  
佐藤 優莉（関本小6年）

県政策企画部長賞

「あなたのSDGs」  
内川 蓮（中郷中3年）

「『きたいばらき市を旅しよう』～家族で考えたキタイバ旅のおすすめ～」  
鈴木 愛莉（明徳小2年）

問 まちづくり協働課 協働推進係 内 192



## スポーツ大会結果

### ◆第41回市民ミニバスケットボール大会

9月29日(日) 市民体育館

【男子の部】

優勝	KTI SEAGULLS	
準優勝	R・Waves常陸多賀	
第3位	大洗スポーツ少年団	BREDDA

【女子の部】

優勝	Cuore北茨城	
準優勝	R・Waves常陸多賀	
第3位	金砂郷クラブ	New Leaves

### ◆第32回市長杯少年サッカー大会

10月6日(日) 北茨城市サッカー・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	常北ジュニアサッカースポーツ少年団	
第3位	磯原FCスポーツ少年団	

### ◆第64回北茨城市長旗争奪軟式野球大会 (一般)

10月12日(土)、13日(日)、19日(土) 磯原地区公園野球場

優勝	JX金属磯原
準優勝	オールスター



### ◆第34回市長杯ゲートボール大会

10月16日(水) 関南ゲートボール・クロッカーコート

優勝	二ツ島
準優勝	友好会
第3位	汐見ヶ丘



### ◆第51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	黒潮レディース	
準優勝	SARADA	
第3位	四葉クラブ	ミディーズ



問 生涯学習課 スポーツ振興係 内 421

問 消防本部 消防課

▽とき 令和7年1月19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。



### 令和7年 消防出初式

申 問 生涯学習課 スポーツ振興係 内 422

▽申込方法 令和7年1月8日(水)ま  
でに左記窓口へ直接(電話不可)  
磯原工業団地付近周回コース  
▽参加費 100円(保険料)  
▽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

### スポーツ大会参加者募集

第51回北茨城市民マラソン大会  
▽とき 令和7年1月18日(土)  
▽ところ



## 令和6年度 県北地区中学校新人体育大会

10月3日(木)～5日(土) 磯原地区公園テニスコート 他

※3位入賞校まで掲載

団体戦	第1位	第2位	第3位		団体戦	第1位	第2位	第3位	
ソフトテニス男子	十王中	中郷中	峰山中		柔道男子	泉丘中	高萩JSC	中郷中	大久保中
体操男子	磯原中	/	/		柔道女子	高萩JSC	泉丘中	中郷中	
体操女子	磯原中				軟式野球	常北中・中郷中合同	磯原中	十王中	河原子中・泉丘中合同
剣道女子	十王中	日立一付	磯原中	助川中					

※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	戸祭 斗雅	磯原	1位	水泳男子	100m自由形	石川 虎汰	中郷	2位		
	豊田 将生	磯原	2位		100m背泳ぎ	小野 賢良	中郷	3位		
	鈴木 貴大	磯原	3位		100m平泳ぎ	敦賀 大晴	中郷	3位		
体操女子	金沢 優羽	磯原	1位		100mバタフライ	荒川 大翔	磯原	2位		
	益子 莉歌	磯原	2位		堀田圭一郎	磯原	3位			
	會田にこり	磯原	3位		200mリレー	石川・箕輪 敦賀・小野	中郷	1位		
ソフトテニス男子	渥見 陽真 黒澤 周悟	磯原	2位		200mメドレーリレー	石川・箕輪 敦賀・小野	中郷	1位		
ソフトテニス女子	袴塚あかり 大森つばさ	中郷	1位		100m自由形	村山 琴音	常北	3位		
柔道男子	55kg級	村上 海斗	中郷		3位	水泳女子	100m背泳ぎ	菊地萌々香	磯原	1位
	60kg級	小野裕太郎	中郷		3位			大高 那奈	中郷	2位
	66kg級	神長 煌禾	中郷	1位	鈴木 美来			磯原	3位	
		佐藤 昊	中郷	3位	200m背泳ぎ		菊地萌々香	磯原	1位	
	鈴木 瑛斗	中郷	100m平泳ぎ		鈴木ひなの		中郷	1位		
81kg級	林 省吾	磯原	1位	200m平泳ぎ	鈴木ひなの		中郷	2位		
柔道女子	40kg級	山本 鈴夏	磯原	1位	200mリレー		鈴木・大高 高橋・山田	中郷	1位	
	44kg級	藁谷 侑愛	磯原	1位	200mメドレーリレー		鈴木・大高 高橋・山田	中郷	1位	
	52kg級	河内 糸	中郷	3位						
	57kg級	益子 琴羽	中郷	2位						

※水泳競技の部 (県北・中央・県東地区大会)  
9月28日(土) 笠松運動公園山新スイミングアリーナ

令和6年度 県北地区中学校総合体育大会  
駅伝競走大会

10月17日(休) 笠松運動公園 周回コース  
※いずれも県大会へ出場

	順位	中学校	記録
男子	3	中郷	1時間02分21秒
	5	磯原	1時間04分56秒
女子	1	中郷	45分55秒
	5	磯原	49分49秒

【区間賞】

	区間	中学校	氏名	記録
男子	3	中郷	関澤 陽希	9分50秒
女子	1	中郷	菅 徳月	11分27秒
	4	中郷	渡邊 奏	7分39秒
	5	中郷	吉久保汐璃	11分19秒

令和6年度  
茨城県中学校新人体育大会

10月24日(休)～11月3日(日)  
笠松運動公園まるたか観光アリーナ他

団体戦	第1位	第2位	第3位
体操男子	茗溪学園中	磯原中	勝田一中
体操女子	磯原中	牛久一中	永山クラブ
相撲	友部中	磯原中	友部スポーツ少年団

個人戦	順位	中学校	氏名
体操男子種目別ゆか	3	磯原	戸祭 斗雅
体操男子種目別跳馬	3	磯原	豊田 将生
体操男子種目別鉄棒	3	磯原	豊田 将生
体操女子個人総合	3	磯原	金沢 優羽
体操女子種目別平均台	3	磯原	金沢 優羽
体操女子種目別ゆか	3	磯原	金沢 優羽
柔道男子81kg級	2	磯原	林 省吾
相撲	3	磯原	手塚 隼

問 学校教育課 内 440

問 企画政策課 企画調整係

内 231



《寄附金額：70万9900円》

11月5日、明治安田生命保険相互会社からの寄附金受領式が行われました。今回の寄附は、同社が実施している「地元元気の元氣プロジェクト」の一環である「私の地元応援募金」の取り組みによるもので、全国の従業員から集めた募金に会社拠出金を上乗せしたものです。いただいた寄附金は、子育てや健康に関する事業に活用します。

明治安田生命保険相互会社  
から寄附をいただきました



観光の振興を図るため連携している、いわき市、高萩市、北茨城市の3市は、若い世代を活用して観光をPRするため、各市の高校生が動画を制作しました。本市では、県立磯原郷英高等学校の生徒4人が制作し、10月18日に市長に完成した動画「撮り旅」を披露しました。

生徒4人は、「市内の魅力が同世代に伝わるよう、紹介する観光スポットや撮影方法にこだわりました。」と制作時の思いを市長へ伝えました。

市長は、「高校生の皆さんが地域を想い、魅力が詰まった素晴らしい動画を作っていただき感激した。」と感想を述べました。



..... 制作者 .....

県立磯原郷英高等学校2年

- ・酒井 礼菜さん
- ・山崎 康智さん
- ・井上 紗良さん
- ・河口 彩莉夏さん



動画はこちら▶

問 商工観光課 観光係

内 364



**第5次北茨城市総合計画  
後期基本計画(案)に対する  
意見を募集します**

市では、行政運営の総合的な指針である「第5次北茨城市総合計画後期基本計画」の策定を進めています。この総合計画をより良いものにするため、計画(案)に対する市民の皆さんの意見を募集します。

▽**募集期間** 12月11日(水)～令和7年1月6日(月) (郵送の場合は令和7年1月6日の消印有効)

▽**資料の閲覧場所** 市ホームページ、市立図書館、北部市民サービスセンター、下記窓口

▽**意見を提出できる方**

- ・市内に住所を有する方
- ・市内の事務所または事業所に勤務する方
- ・市内の学校に在学している方
- ・市内に事務所または事業所を有する方

▽**意見書** 市ホームページで取得または任意の様式

▽**意見の提出方法** 意見書に氏名(名称)、住所(所在)、意見を記入し、郵送・FAX・メール・資料の閲覧場所(右記)へ直接のいずれかで提出してください。

※電話等の口頭による意見の受付は行いません。

※提出された意見は、個人が特定されない形で公表します。なお、意見に対する個別の回答は行いません。

申問 T31911592

北茨城市磯原町磯原1630

企画政策課 企画調整係

TEL 2331, 2332

FAX 4217308

E-Mail kakaku@city.kitataraki.lg.jp

後期高齢者医療保険

**高齢者を対象とした  
歯科健診(無料)**

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9月1日(日)から12月31日(火)まで(歯科医療機関の休診日を除く)実施しています。対象の方でまだ受診されていない方は、ぜひご利用ください。

▽**対象者**

県後期高齢者医療保険の被保険者で次の①～③に該当する方

- ① 昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方
- ② 昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方
- ③ 昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれの方

※受診券等の再発行を希望される場合は、下記へご連絡ください。

▽**健診内容** 口腔内の状態を確認する検査や口腔機能評価など

※入れ歯の方も受診できます。

▽**受診場所** 歯科健診案内に同封されている「実施歯科医療機関一覧」に記載されている歯科医療機関

▽**受診方法**

(1) 受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康

診査事業で健康診査を受診することを伝えて予約をしてください。

(2) 受診日までに、受診票内の問診項目を記入し、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、歯ブラシを持参して受診してください。

問 県後期高齢者医療広域連合  
事業課 保健事業係

TEL 029130911212

**「介護マーク」を  
活用ください**

認知症の方の介護は、周囲の方から見ると介護していることが分りにくいため、誤解や偏見を持たれることがあります。そこで、介護する方が介護中であることを周囲の方に理解していただくために「介護マーク」を無料で配布しています。認知症の方や障がいのある方を介護される際にご活用ください。



○こんなときに

- ・介護していることをさりげなく周囲に知ってもらいたいとき
- ・外出先でのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき

▽**配布対象者** 高齢者や障がいのある方を介護している方

▽**配布場所** 左記窓口

問 高齢福祉課 高齢者支援係  
TEL 121



## 第50回衆議院議員総選挙の結果

10月27日(日)に行われた衆議院議員総選挙の投開票結果は下表のとおりです。

### 投票結果

【小選挙区選出議員選挙および比例代表選出議員選挙】

	男	女	計
当日有権者数	17,360人	17,414人	34,774人
投票者数	9,094人	8,906人	18,000人
投票率	52.38%	51.14%	51.76%

※在外投票を含む。

### 開票結果

【小選挙区選出議員選挙】

届出番号	党派	候補者名	得票数
1	日本共産党	千葉 たつお	1,326
2	国民民主党	浅野 さとし	8,226
3	自由民主党	石川あきまさ	8,045

【比例代表選出議員選挙】

届出番号	政党等の名称	得票数	届出番号	政党等の名称	得票数
1	日本共産党	787	6	参政党	317
2	日本保守党	300	7	公明党	2,308
3	自由民主党	5,699	8	社会民主党	214
4	国民民主党	3,428,434	9	立憲民主党	2,691,565
5	日本維新の会	712	10	れいわ新選組	1,132



※あん分の際切り捨てられた票0.001

問 市選挙管理委員会事務局（総務課内） 内 321、322

### 償却資産の申告は

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。

#### ▽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 太陽光パネル、フェンス、防犯カメラなど
- ▽ 申告期限 令和7年1月31日(金)
- ▽ 申告先 税務課(eLTAXでのオンライン申告が便利です)

#### 問 税務課

固定資産税係 内 156、159

### 年金の源泉徴収票

年金を受給している方（障害年金、遺族年金を除く）は、令和6年分の「源泉徴収票」が令和7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ご遺族の方に、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

内 186

#### 日立年金事務所

TEL 0294-2412194



令和6年度 野口雨情記念賞  
童謡作詩・俳句コンクール

童謡作詩1336点、俳句2302句の応募があり、厳正な審査の結果、次の方々が入賞されました(敬称略)。なお、俳句コンクールの入賞者の作品は、12月11日(水)から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

「ただいま」

柴野 龍翔 (中郷第一小学校3年)

○優秀賞

「きつと」

若穂田 梨緒 (日高中学校1年)

「伝統の舞い」

赤津 豪騎 (関本中学校1年)

【俳句コンクール】

○大賞

・小学生の部

「オクラはね切ったら小さなお星さま」

荒川 理花 (岩井第一小学校3年)

・中学生の部

「炎天を背にうけわたすバトンかな」

濱田 優喜 (磯原中学校3年)

・俳句ポストの部

「竹林に風の音聴く良夜かな」

佐野 良彦



○優秀賞

・小学生の部

「秋の里子どもがおどるぼうささら」

赤津 清桜 (関本小学校4年)

「かき氷だおとうとの口は水色だ」

緑川 そら (精華小学校4年)

「夏休みテニスコートは鉄板だ」

海老澤 奈歩 (岩瀬小学校5年)

「肝試し涼しくなるのは心だけ」

根本 昇汰 (関南小学校4年)

「虫の声ぼくが指さすオーケストラ」

西田 蒼汰 (関南小学校4年)

・中学生の部

「たんぽぽや雲一つない青き空」

金田 柚莉 (関本中学校3年)

「枯葉踏み音と一緒に胸弾む」

武内 響希 (中郷中学校2年)

「浴衣着て鏡の自分とにらめっこ」

渡邊 日葵 (中郷中学校2年)

「汗拭いコートに光る達成感」

木植 奏明 (小川南中学校2年)

「ハンモックゆらゆらゆられ夢の中」

村田 萌華 (十王中学校3年)

・俳句ポストの部

「櫂のなき盆船流し彷徨へり」

奥村 雄治

「被爆者の語る重さや盆の月」

大都 紀子

「身の丈の晩酌二合月見草」

木谷 昇

「風が好き空が大好きしゃぼん玉」

上田 信英

「紙魚跡の本に挿まれ父の文」

野口 成人

問 生涯学習課 生涯学習係

内 431

子育て支援住宅「トリア磯原」の  
内覧会を開催します

市と大和ハウスグループで連携して進めてきた第2期子育て支援住宅「トリア磯原」の完成にともなう内覧会を開催します。

▽とき

- ・12月19日(木) 午後1時～3時
- ・12月21日(土) 午前10時～正午  
午後1時～3時



【入居者募集中!】

▽入居条件

- 次の①～③の全てに該当する方
- ①中学生までの子がいる世帯
  - ②市税等の滞納がないこと
  - ③入居後に本住宅への住民登録を行い、居住すること

▽入居者申込に関するお問い合わせ

大和リビング株式会社 茨城北出張所 TEL 0294-18516640

(水、日、祝日を除く)

※その他詳細は、市ホームページをご確認ください。

問 企画政策課 企画調整係

内 232



はじめまして！10月から地域おこし協力隊に着任した、アーティストの徳本萌子です。今号より連載を持たせていただくことになりました。水彩画のドローイングで、北茨城のさまざまな風景をご紹介していきたいと思います。“風景”といっても、いわゆる名所と呼ばれるような観光地から、日常のささやかな風景まで、見慣れた普段の光景がいつもと違って見えるような、そんな連載になれば良いなと考えています。また、これから協力隊として「アートによるまちづくり」を実践するにあたって、イベントやワークショップなどのお知らせもしていきます。毎号、楽しんでいただけると嬉しいです。



今号では、記念すべき最初の連載ということで、北茨城のランドマーク「ニツ島」の絵を描きました。

また、次号からは、私のこれまでの活動を紹介させていただきたいと思います。



Instagramアカウント「北茨城アートアンドリサーチ」を開設！



水彩画による北茨城の紹介と、イベントやワークショップの告知、ご報告などがメインになる予定です。2次元コードから、ぜひフォローをお願いします！

問 企画政策課 企画調整係 内 232

## コミュニティ・スクール ③



各学校の地域と連携した取組を紹介します

市では、「地域とともにある学校づくり」を目指し、令和5年度より市内小中学校全校においてコミュニティ・スクールがスタートしました。地域住民や保護者の代表と学校が地域の子どものためにさまざまな話し合いを行い、豊かな活動につなげています。

### 石岡小学校

//////// 「レッツチャレンジ米づくり」 //////////

・地域の方を講師に招き、田植えから脱穀まで米づくりを行いました。  
➡米づくりのプロに教わることで、専門的に学ぶことができました。また、自然と触れ合う体験を通して、豊かな心を育むことにつながっています。



【その他の活動例】

・ザックザック隊 ・石岡まつり など

TEL 42-0210

### 精華小学校

//////// R5「子どもの教育について意見交換会」 //////////

・学校運営協議会委員や保護者、青少年健全育成市民の会、教職員が「子どもの教育」について意見交換会を行いました。交通安全・しつけ（挨拶や叱り方）などについて、さまざまな意見が述べられました。  
➡さまざまな立場や年齢の方の意見を聞いて、相互の関係を深めるとともに、子育てについて考えを広げることができました。



TEL 42-0328

※子どもたちの学習や安全のために力を貸してくださる方、子どもたちとの活動に興味がある方、お気軽に各学校へお問い合わせください。

問 生涯学習課 生涯学習係 内 431



# わたしの健康レシピ

本コーナーは、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、偶然お会いした時に「いつも記事見てるよ。ぜひ来てよ」と声をかけてくれた中郷町在住の鈴木健次さん（70歳）にお話を伺いました。

「笑顔で、心優しく、すこやかに」をモットーに

## 「運動を始めたきっかけは？」

若い頃から運動はしていたんです。仕事や親の介護で中断していた時期もあったけれど、今は再開して色々な方法で身体を動かしているよ。どうして運動しようかと思うのかと言ったら、とにかく健康でいたいんです。病気になるばお金もかかるし、誰も守ってくれないからね。

## 「どのような運動をしているのですか？」

時間がある時、ない時でメニューは変わるけれど、基本は腹筋、腕立て、スクワット、自転車漕ぎをしている。余裕がある時は、ダンベルなどのトレーニングマシンを使う事もあります。でも、細く長く続けることが大切だから無理はしない。

## 「運動を始めての変化は？」

年齢を感じることはある。なんとなく

く腰が痛い時もあるし、たくさん動いたら疲れがとれなくて、休む時間がたくさん必要になったけれど、病気はしていないからね。正直この先、時間がたくさんあるわけではない。でも、苦しい事ばかり考えていてはだめだと思って、前に進むだけだと考えるようになりました。

## 「今の生活は？」

運動のおかげか身体が動くから、近所の方から草刈りを頼まれることもあつた。ボランティアで手伝い始めたけれど、植木を伐るにも、やるからには造園業の人にも負けないようにと思って、気付いたら一級技能士まで取得した。それに頼むとお金もかかるし、自分でやってしまおうと思ったんです。これからも感謝の気持ちを忘れずに生活したいので、トイレに「笑顔で、心優しく、すこやかに」と貼っているんだよ。笑って過ごした方が良いでしょう？



問 元気ステーション

TEL 44-17111

# 北茨城市の歴史 三十七

歴史民俗資料館収蔵資料が語る

今回の資料紹介は、野口雨情が著し、日本画家の小川芋銭が装幀した『雨情民謡百篇』と野口雨情が故郷磯原の友人に宛てた手紙を紹介しします。

## 『雨情民謡百篇』と小川芋銭

『雨情民謡百篇』は、大正13（1924）年に発行され、九十九篇の民謡詩が収められており、野口雨情の民謡集の中でも質量ともに優れた作品といわれています。

雨情は昭和12（1937）年の「小川芋銭先生と私」というエッセイの中で、芋銭にこの民謡集の装幀を頼んだ経緯を回顧しています。それには、雨情が千葉の銚子にいる芋銭を訪ね、表紙絵の制作をお願いしたところ、芋銭は快く引き受けてくれたとあります。

芋銭は、雨情のために、古代の鏡を背景として子どもと鳴いている鶏を表紙絵として描きました。



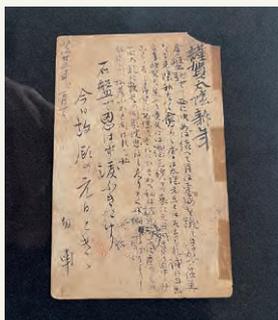
▲写真1 『雨情民謡百篇』 (個人蔵当館寄託)

## 小川芋銭と野口雨情の交流

小川芋銭は、旅先の自然や郷里の牛久周辺の水郷風景を題材にした、暖かみのある作品を数多く制作しました。

その小川芋銭と野口雨情の最初の出会いは、「小川芋銭と私」にある雨情自身の記述を根拠にすると、雨情が東京専門学校高等予科文学科（現在の早稲田大学）に入学した明治34（1901）年かその前年の頃で、東京へ戻る途中の水戸でした。小川芋銭が32歳か33歳、雨情が18歳か19歳の頃と考えられます。2人の交流はその後も続き、その縁で雨情は、自身の『雨情民謡百篇』の装幀を芋銭に頼みました。

次に、野口雨情が地元磯原の友人に出した、明治33（1900）年1月31日の消印の手紙を紹介します。この手紙は、雨情が18歳の時の動向を知る上で貴重な史料であり、若き日の雨情が、「数学」の勉強に一生懸命取り組んでいたことが分かります。



▲写真2 野口雨情のハガキ (個人蔵当館寄託)



10/19

## 大津町三世代交流フェスティバル

大津小学校で、大津町公民館主催の三世代交流フェスティバルが行われました。公民館で活動している皆さんの協力を得て、8つのブースを開設しました。よさこいの演舞、茶道体験や昔遊び、御船祭保存会の協力で行ったお囃子体験など、日本文化に触れながら、世代を超えた交流ができました。



日本ならではの文化を体感できました

10/19

## 親子木工教室



これからもこのような機会を増やしてほしい!

森林環境譲与税を活用した事業として、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」が開催されました。

42組100人が参加し、製作者である仁田紀男さんをはじめ、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、「この机でたくさん勉強したい」等の感想がありました。



10/22

## 岡倉天心の「すごい」ところを英語でプレゼン!

中郷第一小学校の6年生が、『マンガふるさとの偉人 五浦から世界へ 岡倉天心』を活用した英語の授業で、岡倉天心の「すごい」と思うところをマンガで調べて、英語でプレゼンテーションを行いました。



また、マンガに登場する「岡倉天心」と「飛田周山」の衣装を着て、見た目にも楽しい授業でした。



みんなの前で発表するのは緊張するなあ

11/2-4

## つながる@きたいばらき 3校合同作品展



子どもたちの力でわくわくするまちづくり

北茨城特別支援学校と学校間交流をしている中郷第二小学校（2年生）、中郷中学校（1年生）の3校合同作品展が、生涯学習センター分館の「期待場」で開かれました。互いのよさを知り、認め合う環境の中で、子どもたちが活躍する共生社会の実現を目指そうと今年初めて開催し、3日間で131人の来観者がありました。



# 明日へきらめけ!

今回は、関本中学校の  
バドミントン部に  
お邪魔しました!



部長  
朝日 琉星さん

副部長  
海老澤 明結さん

『基礎を固めて  
1勝でも多く勝つ!』

部長さんと副部長さんにお話を聞きました!

## 関本中学校 バドミントン部

1年生5人、2年生5人が大隅 一生先生、田中 憲先生、澤田 英樹先生の指導のもと日々活動しています。

- ▶一言で言えばどんな部活ですか?  
仲が良く、明るくて楽しい部活です。
- ▶部の雰囲気や魅力を教えてください  
部員が少ないので、先輩・後輩とのコミュニケーションがとれていて、明るいところが魅力です。
- ▶強さの秘訣は何ですか?  
自分たちに合った練習メニューを部員同士で決め、苦手なところをお互いに教え合ったりして練習していることです。
- ▶どんな練習に力を入れていますか?  
基礎を固めたり、素早く動けるように足の運び方に力を入れて練習しています。
- ▶心に残るエピソードを教えてください  
総体の時に、引退してしまった3年生に「県大会に連れて行ってあげたい」という思いがあり、みんなで試合を頑張ったことです。



- ▶今後の目標を教えてください  
部員全員が1勝でも多く勝ち、団体と個人の試合で県大会に行くことです。
- ▶顧問の先生はどんな方ですか?  
普段はとても優しいですが、時には厳しく指導してくれる、とても良い先生です。
- ▶部長さんから部員の皆さんへメッセージをどうぞ!  
体調に気を付けて、無理のない程度で頑張っていきましょう!
- ▶最後に顧問の先生から部員の皆さんに一言お願いします  
部活動が学校で縮小される傾向の中ですが、部活動でしかできないことがあると考えています。何のためにバドミントンをやるのか、何を目指していくのか、目的と目標を定め、1球1球の練習に打ち込んでほしいと思います。



●外来・訪問診療のご案内

【受付時間】午前:8時30分~11時30分 午後:1時30分~4時

※学会等で休診、変更となる場合があります。

【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

診療科		月	火	水	木	金
外来	午前	横谷	五十嵐	五十嵐 (第1・3・5) 梶川 (第2・4)	吉本	五十嵐
		海老澤	横谷	海老澤	海老澤	吉本 (第1・3) 横谷 (第2・4)
		村田	鈴木 (第1・3・5) 海老澤 (第2・4)	鈴木	村田	梶川
		—	—	—	—	鈴木
	午後	五十嵐	横谷	五十嵐 (第1・3・5) 横谷 (第2・4)	吉本	五十嵐
		海老澤 (第1・3・5) 村田 (第2・4)	梶川	梶川	梶川	鈴木 (第1・3・5) 横谷 (第2・4)
		鈴木	鈴木 (第1・3・5)	海老澤 (第1・3・5) 村田 (第2・4)	鈴木	海老澤
	—	村田	—	村田 (第1・3・5)	村田	
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)	△ (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、気軽にお声かけください。

問 家庭医療センター

TEL 43-1131

紙上クリニック

知っておきたい

高血圧のこと

内科 古賀 志歩

日常診療の中でよく血圧に関する質問をいただくことがあります。多くの方が自分の血圧について気になっていたたり、病院に行かなくては思いながら先延ばしにしていることがあるのではないのでしょうか。そこで、高血圧を放置するとどんな影響が出るのか、高血圧を治療するタイミングについてご紹介していきます。

高血圧は体にどのような影響を及ぼすのでしょうか。血管は大動脈のように大きな血管から、毛細血管のように非常に細い血管まで全身に張り巡らされていますので、血圧が高いと血管の壁に対して慢性的に圧がかかる状況となり、全身の臓器障害を引き起こします。動脈の脆弱化により大動脈瘤や大動脈解離を引き起こしたり、粥状硬化により心筋梗塞や脳梗塞の原因となったり、脳出血や腎機能障害、網膜症などさまざまな臓器合併症を引き起こします。日常生活では高血圧の影響を感じることは少ないかもしれませんが、このような臓器合併症が起ると時に命

に影響することもあります。そこで普段から適切な血圧を維持し、血管への負担を減らすことが非常に重要になります。

では、血圧がいくつ以上になると高血圧と言えるのでしょうか。高血圧治療ガイドライン 2019では、診察室血圧が140/90mmHg、家庭血圧が135/85mmHg以上であれば高血圧であると定義されています。特定健診においては、血圧160/100mmHg以上はすぐに医療機関の受診を、血圧140/159/90~99mmHgでは生活習慣を改善する努力をした上で、改善がなければ医療機関の受診を推奨しています。世間では高血圧の診断基準が160/100mmHgに変更になったと誤った情報が流れていることもあり、受診勧奨判定値と高血圧の診断基準は別物ですので誤解のないようお願いします。

高血圧の治療は第一に生活習慣の改善、次に個々の脳心血管病変リスクや年齢等に応じて薬物治療を検討していきます。「健診で血圧が140/90mmHgを超えた」、「最近血圧が高い気がするけど何から改善したらいいかわからない」など少しでも不安がある場合は遠慮なく医療機関へご相談ください。

# 北茨城市民病院診療体制

令和6年12月1日現在

**【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に記載）

**【休診日】** 第2・4土曜日、日曜日、年末年始

北茨城市民病院  
TEL 46-1121(代)

**感染症外来のお知らせ** 風邪症状等のある方は、感染症外来までお問い合わせください。【お問合せ時間】月～金曜日（祝日を除く）9：00～11：00

**面会について** 面会を一部制限しています。入院病棟までお問い合わせください。【お問合せ時間】月～金曜日（祝日を除く）14：00～17：00

**健診室からのお知らせ** 健康診断については次の時間にお問い合わせ願います。【お問合せ時間】月・金・土曜日：10：00～、火～木曜日：8：30～

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。

● **外来担当医のご案内** ※1   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(1・3)	入院	
内科	午前	初診	古賀(正)・法水	宮本・山下	陳・山下 植草(2・3)	植草・板谷	植草・古賀(志)	担当医	○
		予約	植草・藤枝 陳	藤枝・古賀(正)	藤枝・横谷 植草(1・4)	古賀(志)・法水	藤枝・板谷	植草・担当医	
	午後 (予約のみ)	植草・藤枝	宮本	植草(5除く) 藤枝	植草・板谷	藤枝・宮本			
	腎臓内科専門外来 (予約のみ)					臼井(2・4)			
	神経内科専門外来 午前		山田(1・3)						
神経内科専門外来 13:00～15:00		山田(1・3)							
循環器内科 (予約のみ)	午前	山尾	山尾		山尾	秋島(3)	山尾・油井	○	
	午後			油井	山尾	秋島(1)			
	禁煙外来						油井		
	動脈硬化外来			油井					
呼吸器科 (予約のみ)	午前					清嶋(2)			
外科 診療開始時間は 医師名下段に記載	午前	担当医 10:30～		田口・担当医 10:30～	田口 10:30～ 田淵 小出	大森 10:30～ 小出 (1・3)	担当医 10:30～	○	
	午後 (予約のみ)	小出	手術日	手術日	小出 宇佐美(1・3)				
	乳腺外来 (予約のみ)		大竹(4)		立花(2)	長塚(3)			
産婦人科	午前	小池	小池	小池	小池	井上	小池	○ 婦人科 のみ	
	午後 13:00～16:00			小池					
眼科	午前	今留		今留	今留	今留	今留	○	
	午後 13:00～16:00	今留		今留	手術	今留			
小児科	午前	小宅・高橋	砂押	平木・上口	関島	平木			
	午後 (予約のみ)	小宅	予防注射 高橋	乳児健診 上口	関島(3除く)	平木			
	心臓外来 (予約のみ)								
※県北地区小児救急は、日立総合病院に集約されています。救急受診の際は電話連絡が必要です。(TEL 0294-23-1111)									
泌尿器科	午前			小野(1) 新村(3) 担当医(2・4)					
	午後 13:00～15:00			小野(1) 新村(3) 担当医(2・4)					
脳神経外科	午前		杉山(2)	稲垣(1・3)	楠(2・4)		小松		
	午後 13:00～14:30				楠(2) 楠(4)				
	午後 13:00～15:00						小松(2・4)		
整形外科	午前 (診療開始9:30～)	窪田	小幡	黒川	守屋	小川			
	午後 13:00～15:00	窪田	小幡	黒川	守屋	小川			
耳鼻いんこう科	午前		小泉		佐藤		担当医		
	午後 13:00～14:30		小泉		佐藤				
皮膚科	午前	橋本	橋本	橋本	倉持	橋本	橋本	要相談	
	午後 13:00～16:00	橋本	手術・検査	橋本	褥瘡外来 (2・4)	倉持	橋本		
歯科口腔外科	午前	飯坂	飯坂・菅野	飯坂 大森	飯坂 福澤	手術日 (1・3)	高岡	○	
	午後 13:00～16:00 (診療開始13:30～)	飯坂	飯坂・菅野	飯坂(4除く) 大森	飯坂・福澤		高岡		
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、事前にお電話にてご確認ください。									

※最新情報は、市民病院ホームページをご確認ください。

問 医事課



## 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。  
 ※利用に際しましては、施設での感染症予防対策等にご理解ご協力をお願いします。  
 ※イベント情報は変更になる可能性がありますので、詳細は各施設へお問い合わせください。



市ホームページ  
 (子育て支援センター)▶

### 【12月、1月の主な予定】

	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	2・3日: 壁面制作	3日: エプロンシアター	3日: リトミック教室 2歳以下	3日: クリスマス制作		
	5・6日: クリスマス制作	6日: クリスマス制作①	4日: マッサージ体験※要予約	6日: 新聞紙遊び		
	9・10日: クリスマスカード制作	10日: 健康講座	5日: クリスマス制作 お誕生日会	10日: 楽器遊び		
	12日: クリスマス会	13日: クリスマス制作②	10日: 身体測定	17日: リズム遊び		
	16・17日: お正月制作	19日: お誕生日会	11日: ネイル体験※要予約	20日: クリスマス会※要予約		
	19日: リトミック	リトミック 1部 0歳～1歳半 午前10時～11時 2部 1歳半～ 午前11時～12時	12日: クリスマス制作 お誕生日会			
	20日: お誕生日会		13日: ネイル体験※要予約			
	23・24日: カレンダー制作		17日: リトミック教室 2歳以上			
	26・27日: 身体測定・シール遊び	18日: ネイル体験※要予約				
		8日: お誕生日会	7日: 身体測定 ネイル体験※要予約		10日: コマ作り	
		9・10日: お弁当屋さんごっこ	14日: 健康講座		10日: マッサージ体験※要予約	17日: カレンダー制作
		14日: 病院ごっこ	16日: 節分制作①		14日: リトミック教室 2歳以下	21日: 風船遊び
		16日: リトミック	21日: ヨガ講座		15日: ネイル体験※要予約	24日: 節分制作
		17日: お誕生日会	リトミック 1部 0歳～1歳半 午前10時～11時 2部 1歳半～ 午前11時～12時	16日: 節分制作 お誕生日会	28日: 戸外遊び	
20・21日: カレンダー制作		21日: ネイル体験※要予約		31日: 紙コップ工作		
23・24日: 身体測定・シール遊び		23日: 節分制作 お誕生日会				
27・28日: お部屋飾り制作	24日: ネイル体験※要予約					
30日: 楽器遊び	28日: リトミック教室 2歳以上					
	27日: 節分制作②	29日: マッサージ体験※要予約				
		30日: いちご狩り※要予約				
問い合わせ先	TEL 42-2183	TEL 44-6330	TEL 30-1515 (学童風の子クラブ内)	TEL 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歳6カ月児健康診査 令和7年1月24日(金)
- ・2歳児歯科健康診査 12月5日(木)
- ・3歳児健康診査 12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

内 196

#### 育児相談

▽とき 12月25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。  
 申請 健康づくり支援課 内 196

#### 移動児童相談

▽とき 令和7年1月8日(水)  
 午前10時～午後3時

▽ところ 大津子どもの家  
 内 132





**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、左記へご連絡ください。

**問** 茨城郷土部隊史料保存会 (大高)  
**TEL/FAX** 029-1254-3520

**案内**  
**リサイクル雑誌  
 差し上げます**

図書館では、不要となった雑誌1年分(2021年1月〜12月分)を希望者に差し上げます。

**▽対象者** 図書館利用カードをお持ちの方

**▽申込方法** 12月26日(木)までに申込用紙(図書館内に設置)に必要事項を記入し、直接下記窓口へ

※申込み多数の場合は抽選を

行い、当選者のみに通知します。  
**申問** 市立図書館  
**TEL** 42-11451

**募集**  
**ホストファミリー募集**

国際交流協会では、市民の皆さんに国際交流を深めていただくため、近隣大学に留学している学生のホームステイ先のご家庭を募集します。

**▽とき** 令和7年2月8日(土)、9日(日)(1泊2日)

**▽募集数** 10家族

**▽ゲスト** 茨城大学、茨城キリスト教大学の留学生

※日本語が話せる学生です。

**▽主催** 国際交流協会 (KICS. キックス)

**▽申込方法** 令和7年1月15日(水)までに電話で左記へ



**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。生活環境課または北部市民サービスセンターでお受け取りください。

**▽配布期間**  
 12月9日(月)〜20日(金)  
 ※14日(土)、15日(日)は配布を行いません。

**問** 生活環境課 環境保全係  
**内** 374



**案内**  
**認知症予防講座**

誰もが発症する可能性がある認知症の備えとして、認知機能低下予防のための体操や座学を取り入れた講座を開催します。音楽に合わせて運動し、老後に備えての知識をいっしょに学びましょう(無料)。

**▽とき**  
 ①令和7年1月28日(火) 午前10時〜11時30分

②令和7年2月4日(火) 午後2時〜3時30分  
 ③令和7年2月21日(金) 午後2時〜3時30分

**▽ところ** 元氣ステーション

**▽募集数** 各回10人

**▽講師** 大内直美氏(認知症予防音楽ケア歌体操上級講師)

**▽内容** 体操(60分)、座学(20分)

**▽申込方法** 電話で左記へ

※①〜③いずれも同一内容を選んでもください。

**申問** 元氣ステーション  
**TEL** 44-17111

**案内**  
**いばらき出会いサポート  
 センター「入会登録料  
 無料キャンペーン」**

いばらき出会いサポートセンターは、県が労働団体と共同で設立した団体であり、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制による男女の出会いと結婚を支援しています。より多くの出会いの機会を創出するため、女性を対象とした入会登録料無料キャンペーン期間が延長されました。

**▽対象期間** 令和7年1月31日(金)まで

**▽対象者** 対象期間中、センターに入会登録する女性

※キャンペーン対象外の方は市の助成制度をご利用ください。



▲キャンペーンの詳細・申込先



▲市の助成制度

**申問** 「入会登録料無料キャンペーン」いばらき出会いサポートセンター  
**TEL** 029-1224-8888

**【市の助成制度】**  
 子育て支援課 児童福祉係  
**内** 133

**案内**  
**国内での  
 化学物質規制の見直し**

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあるため、労働者が安全に働けるように化学物質規制があります。

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。



▲詳細はこちら

**問** 事業者のための化学物質管理無料相談窓口  
**TEL** 050-5577-4862

**案内** 求職者向け職業訓練

ポリテクセンターいわきは、国が所管する公共職業訓練施設です。求職者の方が再就職に必要な知識や技能を習得します。一緒に訓練を受けて再就職を目指しませんか？

▽募集科 建築CAD・リフォーム計画科

▽定員 15人

▽訓練期間 令和7年2月4日(火)～7月29日(火)

▽募集期限 令和7年1月14日(火)

▽申込方法 管轄のハローワークへ直接

ポリテクセンターいわき

TEL 0246-26-1332

**案内** 自動車税減免申請の出張窓口開設

身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳等の交付を受けている方で、一定の要件に該当する方を対象とする自動車税の減免申請の出張窓口を開設します。

▽とき 12月20日(金) 午前10時～午後1時

▽ところ 市役所1階(ロビー)

※減免の要件により必要な書類が異なりますので、事前

に左記へお問い合わせください。

申問 常陸太田県税事務所 収税第一課

TEL 0294-80-3314

**案内** 税務署での確定申告が変わります

令和7年1月6日(月)から2月14日(金)までは、確定申告会場はありません。この期間に所得税・個人消費税・贈与税での申告相談にお越しただいても、当日は対応できませんのでご注意ください(確定申告期間ではないため、事前に予約のある方のみの対応)。

申告相談を希望される方は、令和7年2月17日(月)から3月17日(月)までの確定申告期間中にLINEで入場整理券のオンライン事前発行を受け、日立シビックセンター内に開設する確定申告会場へお越しください。

申問 日立税務署

TEL 0294-21-6346



**案内** 日立年金事務所の出張相談

日立年金事務所による出張相談を行っています。各種年金について相談できる機会ですので、ぜひご利用ください(事前予約制)。

▽とき 令和7年1月22日(水) 午前10時～正午、午後1時～2時

▽ところ 市役所4階

▽相談できる内容 各種年金に関わる相談・請求(障害年金を除く)

▽申込方法 相談日の1カ月前から電話で左記へ

※代理の方が相談される場合は、委任状および代理人の本人確認ができるものを持参してください。

申問 日立年金事務所 お客様相談室

TEL 0294-24-2193



非破壊放射能検査の結果

市内で生産され市場に流通する水産物および個人消費の農産物等の非破壊放射能検査を行っています。

○水産物

R6.10.3～R6.11.2までの検査結果

測定件数	検出件数		不検出件数
	基準値超過	基準値以内	
8	0	8	0
測定品目	アジ、イシモチ、カマス、ムシガレイ、タチウオ		

申問 農林水産課 水産振興係 TEL 382

○農産物

R6.10.17～R6.11.16までの検査結果

測定件数	検出件数		不検出件数
	基準値超過	基準値以内	
2	0	2	0
測定品目	ハツタケ、クリタケ		

申問 生活環境課 環境保全係 TEL 375

※一般食品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。  
 ※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。

申問 非破壊放射能検査施設 TEL 46-3151

市内の放射線量の測定結果は、市ホームページでご確認ください。

※感染症予防のため、受診する前に必ず電話をしてください。



診療時間 午前9時～午後5時		
12/8 瀧病院 TEL 42-1221 (磯原町)	12/29 廣橋クリニック TEL 46-5111 (大津町)	1/2 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)
12/15 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	12/31 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	1/3 瀧病院 TEL 42-1221 (磯原町)
12/22 いそはらクリニック TEL 30-1580 (磯原町)	1/1 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	～医療機関の適正受診にご協力ください～

茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話 TEL #8000  
すべての電話 TEL 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 TEL #7119  
すべての電話 TEL 050-5445-2856



12月 (December)

市立図書館  
新刊図書

- 無形 井戸川 射子
- 時間の虹 吉永 南央
- ほんのささやかなこと クレア・キーガン
- 銀樹 森 埜 こみち
- ぬすまれたねむねむ アネテ・メレツェ
- ゆきのもりのおくりもの リンデ・ファース

市立図書館 TEL 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

■ は休館日です。

☆しゃぼん玉のおはなし会☆

12月7日(日)  
午前11時～11時30分

☆図書館おはなし会☆

12月11日(水)、18日(水)  
午前10時～10時30分

☆エプロンシアター☆

12月14日(土)  
午前10時30分～11時

☆クローミンの英語のおはなし会☆

12月15日(日) 午前11時～11時30分

☆ぼっぼのおはなし会☆

12月25日(水) 午前10時～11時

※最新情報はホームページをご確認くださいか、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  
令和7年1月31日(金)

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  
【月・水・金】  
午前8時30分～午後5時15分  
【火・木】  
午前8時30分～午後7時  
TEL 44-7111

■いばらき就職支援センター出張相談

12月17日(火) 市役所4階401会議室  
【就活セミナー】午前10時～11時  
【出張相談】午前11時～午後3時  
TEL 商工観光課 TEL 362

■精神保健相談(要予約)

12月11日(水)  
TEL 健康づくり支援課 TEL 196

★無料相談★	法律相談	行政書士相談	人権相談
と き	1月20日(月) 午前10時～午後4時30分	1月7日(火) 午後1時～5時	12月12日(木) 午後1時～3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。		事前予約不要 当日、直接会場へお越しください。
電 話 予 約 開 始 日	1月10日(金)	12月24日(火)	
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)	人権擁護委員による相談
内 容	土地の問題や金銭貸借、離婚、相続	相続や遺言、各種行政手続き	いじめ、差別、嫌がらせ

TEL まちづくり協働課 広報広聴係 TEL 193



三兄弟の末っ子れおくん。お兄ちゃん達のことが大好き♡これからも兄弟仲良く、元気に過ごしてね!

募集中!

「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(50~70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 info@city.kitaibaraki.lg.jp



関本小学校6年 木村 麗海さん

看護師にあこがれた私

私の将来の夢は、小児科の看護師です。小さい子たちが不安な時に、少しでも安心させてあげたいと思っています。

私が看護師に強くあこがれたのは、私自身の2度の入院の経験が大きいです。入院時は体を自由に動かさず、自分1人では寝返りもできていないほどに痛くて辛い日々が続きました。母が付き添って、助けてくれていましたが、1人寂しい時に寄り添ってくれたのが、担当の看護師さんでした。身の周りのことや歩くことのサポート、母がいなくて不安な時には、「大丈夫?」や「不安なのに頑張っていて偉いね」など、さりげない一言をかけてくれました。そんな看護師さんたちとのふれあいから、私も人を安心させられる仕事をしてみたいと思うようになりました。

今、元気に学校で過ごす中で、小さい子に、どう関われば喜ぶのかを考えて行動しています。例えば、何かできたことがあった子には、褒める言葉をかけるだけではなく、ハイタッチをして、より心がふれあえるようにしています。人との距離感を考えて、その人にとって一番何がいいのか考えながら生活するようにしています。

入院した自分の経験を大事にして、さまざまな事情で不安を抱えている子どもたちの心のよりどころになりたいです。そして、誰にでも優しくできる看護師になるという今の思いを忘れずに、頑張っていきたいです。



桃源郷秋祭2024

集落支援員として活動している石渡のりお氏と、妻・ちづみ氏が関本町富士ヶ丘揚枝方地区「炭窯広場」で、地域の方とともに「桃源郷秋祭」を開催しました。  
1日目はキャンプとDJライブ、中でも腕相撲大会は大盛り上がりでした。2日目は5組による野外コンサートや徳本萌子氏(地域おこし協力隊)などが出展しました。また、今回は両日とも桃源郷の地図を配布し、散策してもらおう取り組みも行い、大変有意義な2日間のイベントとなりました。

市政に関する提言は…市長へのFAX

☎0293-30-1350

防災行政無線確認電話番号

☎0293-43-3110

市の人口と世帯

令和6年11月1日現在  
( )内は前月比

総人口	39,104人 (- 26)	出生	17人 (+ 5)
男	19,505人 (- 19)	死亡	54人 (- 6)
女	19,599人 (- 7)	転入	93人 (+ 18)
世帯数	17,065世帯 (+ 15)	転出	82人 (- 1)



「広報きたいばらき」は見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。