

# 考えてみませんか。人生の心づもりを

市では、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう在宅医療・介護連携推進に取り組んでいます。その一環として、「心づもりリーフレット」や「心づもりノート」を作成し、それらを活用した講座を開催する中で、豊かな人生を送るための「心づもり」について考える機会を持つことをお勧めしています。リーフレットなどは、市HP（右記QR）からダウンロードできますので、ぜひご利用ください。



## 心づもりリーフレット

「心づもり」とは、心の中であらかじめ考えることです。



心づもりをすることは、より自分らしい人生を描くことにつながります。また、家族や大切な人と話し合い、想いを共有することで、大切にしているものに気づくことができます。

リーフレットには、「心づもり」について、医療と介護の専門家からのメッセージを掲載しています。

## 心づもりノート

ノートに書きとめ、家族や大切な人に伝えましょう。



「心づもりノート」で自分の考えを整理することで、元気なうちから自分や家族、生活や財産について考えるきっかけとなり、より自分らしい人生を描くことにつながります。大切なのは想いの共有です。このノートを使って、家族や大切な人と互いに信頼し、話し合える関係性を育てましょう。

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日です。

国では「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」を推奨しています。「人生会議」とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合うことです。自らが望む医療やケアについて、ご家族やかかりつけ医、介護スタッフと話し合ってみませんか。詳しくは、厚生労働省HP（右記QR）をご覧ください。



問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 246 FAX 24-2281

## シリーズ「ひたちおいしい適塩レシピ」②

問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-3300 FAX 27-2112

# 体にやさしい適塩レシピをご紹介します

今回は、鶏肉の中で最もたんぱく質を多く含み、脂質がほとんどない鶏ささみを使ったレシピを紹介します。

1人分 233Kcal  
食塩 1.1g



## 鶏ささみのしそピカタ

### ●作り方

- ①鶏ささみは筋を取りAをからめて10分おく。卵に塩を加えて溶いておく。
- ②①に青じそを1枚ずつ巻き、小麦粉を全体にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で30秒ほど熱する。鶏ささみに卵液を絡め、盛りつけたときに表になる面を下にして並べて、蓋をして中火にかけ3～4分位焼く。
- ④裏返して3～4分焼き、途中卵液を加えながら焼き上げ、盛り付ける。

### 【適塩ポイント】

卵の衣がうま味をとじ込め、しその香りがアクセントになって、適塩につながります！



その他のレシピもインスタグラムに掲載！

### ●材料（4人分）

鶏ささみ	8本	塩	2g	
A	しょうゆ	小さじ2	青じそ	8枚
	砂糖	小さじ1	小麦粉	大さじ2
	サラダ油	小さじ2	サラダ油	大さじ2
卵	2個			

日立市の新鮮な情報をお届け！

# ケーブルテレビ J W A Y 行政情報番組



地上デジタル

11ch

詳しい番組表  
はこちら

6:00～、11:00～、15:00～、19:00～、23:00～ 1時間枠で1日5回放送中！

## 【週刊！ひたちほっとニュース】 12月の特集テーマ



ヒタチスターライトイルミネーション  
■ Hitachi Starlight Illumination 2022

～ヒカリウタ～（3日～）

■ あなたの夢を応援します！～日立市の創業支援～（17日～）

\* 番組の内容・タイトルは変更になる場合があります。

## 日立市インターネット放送局

市 HP から行政放送番組や市政情報をお伝えする  
アニメーション動画  
などを視聴できます。  
右記 QR から、  
ぜひご覧ください！



問合せ 広報戦略課 ☎ 内線 717 FAX 21-4859

## 日立シビックセンターの催し

臨時休館のお知らせ 科学館・天球劇場：11月29日(火)

時…日時 場…場所 対…対象 内…内容 出…出演 定…定員 料…料金 申…申し込み 問…問合せ 他…その他

### A ニコ・カーニバル

時 12月3日(土) 午前10時～午後2時 場 日立シビックセンターギャラリー、アトリウム、多用途ホール 内 障がい者福祉施設やボランティアグループによる活動を紹介します。

### B 科学館ミニ企画展示

「かるたでよみとく わたしと世界のつながり」展  
時 12月25日(日)まで 各日午前9時～午後5時 場 科学館アトリウム 対 科学館入館者 内 わたしたちの暮らしと、地球の資源や生態系、さまざまな人々との関わりを「かるた」形式のパネルで紹介します。

### C ひらめき工作 ①パンダキャンドル ②ランプケース

時 12月3日(土)～来年1月9日(祝) ①午前10時、11時、午後2時、3時 ②午前10時30分、11時30分、午後2時30分、3時30分 場 日立シビックセンター科学館 対 科学館入館者 料 ① 300円、② 400円 定 各回12人

### D ファミリープラネタリウム～クリスマスを楽しもう！～

時 12月24日(土)・25日(日) 午前10時30分～11時10分、午後2時45分～3時25分 場 天球劇場 料 天球劇場入館料 申 12月10日(土)の午前10時からHPで申し込みを。

### E 大人のための Xmas プラネタリウム

時 12月24日(土) 午後6時30分～7時20分 場 天球劇場 料 天球劇場入館料 申 12月10日(土)の午前10時からHPで申し込みを。

### F オリジナルソングを作ろう！

時 来年1月22日(日) 午後1時～5時 場 日立シビックセンター多用途ホール 対 中学生・高校生 内 講師＝橋本理沙さん(rain coat studio 所属)ほか 料 1,000円 定 20人 申 11月27日(日)の午前10時からHPで申し込みを。

### G ミュージックトレイン 2022

「みんなでつなぐホールコンサート」参加者募集  
時 来年1月29日(日) 午後1時30分開演 場 日立シビックセンター音楽ホール 内 第1部：ピアノソロ、弾き語り 第2部：アコースティック演奏(団体) 料 500円/人、団体(6人以上)3,000円 定 第1部10人、第2部20組 申 電話かHPで申し込みを。

### 貸館イベント情報

右記 QR をチェック



\*その他イベント情報は、右記QRからご確認ください。



\*新型コロナウイルス感染症の影響により、延期・中止となる場合があります。

問 A 日立シビックセンター ☎ 24-7711 FAX 24-7970 B～E 日立シビックセンター科学館 ☎ 24-7731 FAX 24-7975

F・G 日立シビックセンター音楽ホール ☎ 24-7755 FAX 24-7979

ヒタチスターライトイルミネーション

## Hitachi Starlight Illumination 2022～ヒカリウタ～

「星降るイルミ」をテーマに、上下左右から光に包まれる幻想的な世界を創り出します。360度、光溢れる空間をご堪能ください。

### ▶ 関連イベントのご案内

#### クイズラリー企画 「サンタを探せ！」

会場内に隠れている光るサンタを見つけたら、素敵な商品が当たるかも？

とき 11月19日(土)～  
12月25日(日)

#### 大道芸 with イルミネーション

3年ぶりに日立に帰ってくる大道芸が、今年は幻想的なヒカリとコラボ！

とき 11月26日(土)  
午後1時～6時

#### 海の街マルシェ5/ きら☆こす

ワークショップや音楽ライブなどのマルシェイベント。今年は夜まで開催！

とき 12月3日(土)・4日(日)  
午前10時～午後8時

#### にじいろ Night マルシェ

ハンドメイドクラフト、ワークショップ、キッチンカー、ぬりえラリーなどが出店！

とき 12月10日(土)  
午後3時～8時