

市報

令和3年
(2021年)

11.5

No. 1709

ひたち

読書の秋 図書館で本との出会いを。

- 世界が広がる図書館の魅力 4
- 介護について考えてみませんか 6
- 神保シェフと茨城をたべよう 20

暑さの落ち着いた秋は、集中力が高まりやすく、読書に最適な季節です。この秋は図書館で、本に親しんでみませんか（撮影場所：記念図書館）。

新型コロナウイルスワクチン接種 1・2 回目の接種はお済みですか？

接種対象となる 12 歳（12 歳の誕生日を迎えた方）以上の全ての年代の方への接種を進めています。接種できる医療機関と日程には限りがあります。接種を希望される方で、まだ接種を受けていない方は、できる限り早めに接種を受けましょう。

*令和 3 年度中に 12 歳になる方には、誕生日の翌月に接種券をお送りします。

■ 予約方法（10 月 20 日時点）

インターネット予約 (24 時間)

右記 QR または市のホームページから「ワクチン接種 予約方法」で検索してください。



コールセンターへ電話予約 (8:30 ~ 17:15) 土・日曜日、祝日も対応

【予約先】
ワクチン接種ひたちコールセンター
【電話番号】
050-3646-5466

直接予約を受け付ける 医療機関へ予約

直接予約となる医療機関は、市のホームページや、コールセンターでご確認ください。

■ 接種場所（10 月 20 日時点）

医療機関での個別接種（ファイザー社製）

接種を行っている医療機関は、市のホームページ（右記 QR）や、コールセンターでご確認ください。



若い世代の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症と診断された方のうち、重症化・死亡する方の割合について、若年世代は低い傾向となっておりますが、嗅覚や味覚障害、疲労感、脱毛などの症状が長期にわたって続くケースも報告されています。

ワクチンは、新型コロナウイルスの発症や重症化を予防する効果があり、接種を受けることは、自分自身だけでなく同居する家族や友人などを守ることもつながります。

ワクチンの有効性とリスクについて、正しく理解した上で、接種の判断をしましょう。

副反応の症状は？
ワクチンの効果は？



▶ 副反応の症状

これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。まれに接種直後にアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生する場合がありますが、接種会場や医療機関ですぐに治療を行います。

発現割合	ファイザー社製の症状	武田 / モデルナ社製の症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10 ~ 50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れなど
1 ~ 10%	吐き気、嘔吐	接種後 7 日以降の接種部位の痛みなど

【出典】厚生労働省「新型コロナワクチン Q & A ワクチンの安全性と副反応」（右記 QR）



ワクチン接種

3回目接種の準備を進めています

新型コロナウイルスワクチンについて、2回接種を終えた方のうち、おおむね8か月以上経った方を対象に、追加で3回目の接種が行われることが予定されています。

追加接種の対象は、今後国から示されますが、2回接種を受けた全ての方が対象となることが想定されています。日立市では、今年12月から3回目の接種ができるよう準備を進めています。詳細が決まり次第、市報などでお知らせします。



3回目接種時期のおおよその目安

接種者（想定）	接種スケジュール（見込み）			
	今年12月	来年1月	来年2月	来年3月以降
①医療従事者	接種			
②65歳以上の施設入所者など		接種		
③その他の方			接種	

ワクチン接種後も、感染予防対策を続けましょう

新型コロナウイルスワクチンは、発症を予防する効果や重症化を予防する効果がありますが、どちらも100%予防できるわけではありません。

また、感染しても症状が出ず、気づかないうちに他の方に感染させてしまう可能性があります。

ワクチン接種を受けた後も、マスクの着用や手洗い、3密（密集、密接、密閉）を避けるなど、引き続き、感染予防対策を続けましょう。



手洗い



手指消毒



うがい



マスク着用



検温



消毒



換気



ソーシャルディスタンス



ソーシャルディスタンス

STOP 防ごう！ワクチン・ハラスメント

ワクチン接種は、義務ではありません。接種を希望していても、体質や持病などさまざまな理由で、接種を受けることができない方もいます。

一人ひとりが相手を思いやる気持ちを持ち、接種を受けない方に対して、接種を強制するのはやめましょう。

接種の同調・強制 **×**



接種を受けな
いとダメだよ

接種を受けない理由 **×**
をしつこく聞く



何でまだ打
たないの？

世界が広がる図書館の魅力



市内に4か所ある市立図書館には、合わせて約80万冊もの本が所蔵されています。読書は、知識や表現力、想像力を育むとともに、読み手の世界を広げ、心を豊かにしてくれます。この秋は図書館で、本に親しんでみませんか。

十王図書館

図書館で新たな出会いを

1 本探しや調べ物をお手伝いします

図書館で、探している本を見つけられないことはありませんか。そんな時は、専門的な知識を持つ司書が本探しや調べ物のお手伝いをしますので、気軽に相談してください。



気軽に
お声がけ
ください!

記念図書館 藤咲司書

2 厳選された本がそろっています

司書が、今話題の本、健康や生活に役立つ本、利用者の関心の高い本を始め、魅力ある本を選んでいきます。子ども向けの本や小説、専門書など幅広い分野の本がそろっています。

3 図書館でしか読むことができない本があります

さまざまな分野の本や雑誌を集め、保存しています。郷土に関する本や今では手に入らない貴重な本なども読むことができます。

さまざまな本を読むことで、自分の世界が広がります!

子育てに図書館を

1 親子で利用できる

「子ども図書室」や「おはなしのへや」

各図書館には、絵本や児童書を中心に配置している「子ども図書室」があります。また、「おはなしのへや」では、毎月、絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどを行っています。

*おはなし会やブックスタートの日程については、毎月の20日号市報や図書館のホームページをご覧ください。

子どもの学力と感性を育てるために、幼児期から読書をしませんか?

2 ブックスタート ～赤ちゃんに絵本との出会いを～

各図書館では、赤ちゃん向け絵本2冊、子育て支援情報、図書館の利用案内、ブックリストなどをコットンバッグに入れてお渡しし、心ふれあうひとときを応援しています。



図書館まつり

～市内全4館開催！～

図書館に行けない・行く時間がない人にはこんなサービスも！

1 移動図書館「たかすず号」

たかすず号は、健康や料理、小説、趣味、育児に関する本、子ども向けの絵本や童話など、常時約3,000冊の本を載せて市内を巡回しています。



巡回リストは、9月20日号市報の裏面または右記QRをご覧ください。



2 24時間いつでもどこでも！ 「電子書籍貸出サービス」

お持ちのパソコンやタブレット、スマートフォンなどの端末で、いつでもどこでも「電子書籍貸出サービス」専用の電子書籍を読むことができます。詳しくは、右記QRをご覧ください。



3 返却は「返却ポスト」が便利

読み終えた本を返却しやすいよう、開館時間外でも利用できる「返却ポスト」を各図書館に設置しています。ぜひ、返却時にご利用ください。



記念図書館



としょかんまつり 2021

12月11日(土) 午前9時～午後3時

- ①本のリサイクルコーナー（午前9時から整理券配布）
- ②おはなし会（午前10時30分～、午後2時30分～）*各回先着12人
- ③としょかんクイズ(参加賞あり)
- ④移動図書館出展
- ⑤あつまれ～本のどうぶつえん
申し込み ②は、11月11日(木)の午前10時から直接か電話で、記念図書館 TEL 24-7714へ



多賀図書館



たがとしょかんこどもまつり

11月20日(土) 午前9時～午後3時

- ①人形劇(午前10時～10時30分)
- ②ふわふわおはなし会(午前11時30分～正午)
- ③本のリサイクルコーナー(午前9時から整理券配布)
- *①②とも先着15人
申し込み ①②は、11月11日(木)の午前10時から電話で、多賀図書館 TEL 33-2655へ



十王図書館



十王としょかんまつり

11月13日(土) 午前9時～午後6時
11月14日(日) 午前9時～午後6時

- テンちゃんおはなし会(13日の10時30分～) *当日20分前から受付
- ビブリオバトル(13日の午後2時～4時) *観覧者定員10人程度
- スピードくじ(13日、なくなり次第終了) *貸出した方対象
- 本のリサイクル市(14日、なくなり次第終了)
- 問合せ** 十王図書館 TEL 20-2345



南部図書館



南部としょかんまつり

11月27日(土) 午前9時30分～午後4時

- くじらちゃんおはなし会
スペシャルバージョン
- どきどきバルーンアート
- 工作キットの配布
- くじらちゃんぬりえの展示など
- 問合せ** 南部図書館 TEL 29-1125

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入館時に検温、手指の消毒及びマスクの着用をお願いします。

11月11日は「介護の日」

～いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう～

介護について考えてみませんか



今年も「介護の日」を迎えます。

いま、日本が「超高齢社会」といわれる中、本市でも市民のおよそ3人に1人が65歳以上の高齢者となっており、**約9,000人の方が要介護・要支援認定を受けています。**また、若くして病気などで介護を受けている方もいます。もし、自分が介護を受けることになったり、だれかを介護することになったとき、私たちはどうしたらよいのか。毎年この日を、介護を身近なものとして、家族で一緒に考える日にはいかがでしょうか。

変わりゆく介護の「かたち」

昔は、介護は「家庭（家族）の問題」という意識があり、家族みんなでお年寄りを見るのがごく当たり前のことでした。

しかし、長寿社会を迎え、寝たきりや認知症などの方の増加、介護の長期化など、介護の必要性や重要性が高まる一方で、核家族化や共働き家庭の増加などが進み、家族だけで介護することが困難な時代となり、介護保険制度が作られました。

介護保険制度 スタートから22年目

平成12年度から介護保険制度が始まり20年以上がたち、今では介護を必要とする方が安心して暮らすために欠かせない重要な制度となっています。

出来るだけ住み慣れた自宅で生活を続けたい、という願いを持つ方は多く、通所介護や訪問看護など、自宅で生活しながら受けられるサービスの種類も増えています。

しかし、要介護度が高くなるほど、在宅で介護する方の肉体的・精神的負担が増え、在宅介護が抱

えるさまざまな課題も浮かび上がります。

介護する方にも優しい社会へ

在宅での介護の課題として見られるのは、介護する方の高齢化。いわゆる「老老介護」と呼ばれ、今後増えていくことが予測されます。

また、全国的な傾向と同様に、市内の介護事業者に調査を行った結果、約6割から「介護職が不足している」との回答がありました。

市では、在宅で介護する方へのサポートに努めるとともに、県や事業者と連携し、介護に関する情報・介護の仕事の魅力発信や、介護人材の確保、介護の職場の環境整備に向けた支援などに取り組んでいます。

老いることは自然の成り行きで、誰も避けて通ることは出来ません。また、いつ介護が必要になるのかも、誰にも分かりません。介護に関する皆さんの理解を深めていただき、全ての人がいつまでも安心して暮らし続けられる社会の実現のために、今一度介護について考えてみませんか。

皆さんが気になる介護のことについて

Q & A 形式で一部をご紹介します！



介護保険課 橋本主事

Q どんな種類のサービスや施設があるの？

A 「通所系」、「訪問系」、「施設・居住系」の大きく3つに分けて紹介します。

- ①**通所系**…日中に通い過ごす場所。ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、レクリエーションや運動などをします。
例) デイサービス、通所リハビリテーションなど
 - ②**訪問系**…自宅で受ける介護サービスです。
例) 訪問介護、訪問入浴、訪問看護など
 - ③**施設・居住系**…施設に入所、入居して介護サービスを受けます。
例) 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、ショートステイ、グループホームなど
- *ほかに、上記3つのサービスを組み合わせ、自宅で暮らす高齢者の生活を支える「小規模多機能型居宅介護」や、日常生活の自立を助ける福祉用具のレンタル・購入費の支給、住宅改修費の支給などがあります。

Q 介護が必要になったら？



A 介護保険課または各支所で「要介護・要支援認定」の申請をします。また、希望すれば、お住まいの地域にある地域包括支援センターに申請を代行してもらえます。

申請後、市の調査員がご自宅などを訪問し、聞き取り調査を行います。

Q & A

Q 福祉用具について知りたいです

A 車いすや歩行器、手すりなど、福祉用具にはさまざまな種類があります。

利用すると、「一人で出来ることの幅」が広がり、日々の生活を支えてくれます。介護する方の負担も軽減されます。

茨城県介護実習・普及センター（水戸市）では、福祉用具についての相談、取扱業者などの紹介や情報提供を、電話（☎029-244-4425）やメールなどで行っています。また、福祉用具の展示もしていますので、実際に見たり、触れたり、試したりもできます。



茨城県介護実習・普及センターHP

*介護保険を使って福祉用具の利用を検討している方は、ケアマネジャーまたは介護保険課にご相談ください。

Q 「介護マーク」って何ですか？

A 介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくためのものです。



「介護しているのに他の人から気付かれにくく、誤解や偏見を持たれて困っている」という、介護家族の声から作られました。

外出先でこのマークを身に着けている方を見かけたら、温かく見守ってください。

*高齢福祉課、障害福祉課、各支所、地域包括支援センターで無料配布しています。

問合せ 介護保険課 内線 215

8人に1人がCKD!?



腎臓を守ろう！

CKD（慢性腎臓病）をご存知ですか？

CKDとは？

自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気の総称です。

CKDの発症は高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病の悪化と深い関係があります。

日本には患者が「成人の8人に1人」いると考えられており、新たな国民病ともいわれています。

CKDの進行で心配されることは？

症状が進行すると人工透析が必要になる場合があります。人工透析は、週2～3回の通院が必要となり、1回4～5時間かかるため、日常生活に大きな影響を及ぼします。

さらに、症状の進行に伴い、脳卒中や心筋梗塞など

の発症率も高くなります。

市の状況

市では、毎年、約60～70の方が人工透析になっています。人工透析になる原因は、生活習慣と関係の深い、糖尿病を原因として、腎機能が低下する病気（糖尿病性腎症）が最も多い状況です。

腎臓を守りましょう

腎臓の機能は、一度低下するとほとんどの場合、回復することはありません。そのため、生活習慣を見直し、高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病を予防するとともに、毎年の健診を受診するなど、早期の発見が大切です。

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300

腎臓を守るために
できること！

- 塩分を減らす ■肥満を防ぐ ■高血圧、高血糖、脂質異常の管理をする
- 禁煙をする ■毎年健診を受ける

今日からできる減塩生活 日々の生活を定期的に見直しましょう！

チェック項目	チェック
めん類を週に2回以上食べる	
めん類を食べる時、汁を半分以上飲む	
みそ汁やスープを1日に2杯以上飲む	
かけしょう油やソースを1日に小さじ2杯以上食べる	
漬物を1日に小皿2皿以上食べる	
野菜の煮物や魚の干物を毎日食べる	
ハムやベーコン、練り製品などを毎日食べる	

チェックが3個以上ついた方は要注意！
できることから減塩生活に取り組んでいきましょう！



禁煙しましょう！

たばこは動脈硬化をすすめ、CKDと深い関係のある生活習慣病の要因になるだけでなく、多くの有害物質を含み、がん発症率を高めます。

ご自身のためにも、ご家族や友人のためにも、禁煙について考えてみませんか。

自分だけでやめられない場合は、医療のサポートを受けることもひとつの方法です。

CKD シールをご存知ですか？

CKD の方のお薬手帳に貼るシールです。

シールを貼り、医師や薬剤師にCKDであることを伝えることで、腎臓に負担をかけにくい薬を処方してもらいます。

医療機関や薬局で貼ることができます。



子育て世帯・若年夫婦世帯の方へ 住宅の取得・賃借に関する助成制度を紹介します

市では、子育て世帯・若年夫婦世帯の住宅取得などに関する助成を行っています。

申請期限 来年3月15日(火)まで

詳しくは、市のホームページをご覧ください。

問合せ 都市政策課住政策推進室 内線 247

助成名称	助成額	対象	主な要件
ひたち子育て応援マイホーム取得助成	最大 61万5千円	中学生以下の子を養育している世帯	令和2年4月1日以降に市内で住宅取得などを行うこと
山側住宅団地住み替え促進マイホーム取得助成	最大 111万5千円	下記のいずれかに該当する世帯 ■中学生以下の子を養育している世帯	令和2年4月1日以降に山側住宅団地で住宅取得などを行うこと
山側住宅団地住み替え促進家賃助成	最大 34万円	■夫婦のいずれかが40歳未満である世帯	令和2年4月1日以降に山側住宅団地で戸建住宅を賃借すること



住宅を相続しました。助成の対象になりますか？

相続による取得は対象外です。対象となるのは、新築、購入、増築、改築（建て替え）による取得です。相続のほか、贈与による取得や内外装のリフォームは対象外です。



山側住宅団地とは、どこですか？

高鈴台、山の神、青葉台、堂平、平和台、小咲台、中丸、塙山、金沢、台原、根道ヶ丘、みかの原を指します。
詳しくはこちら▶



最大10万円！若者の皆さんを応援！ 資格取得費用を補助します

憧れの職業に就きたい！資格を取って自分のキャリアアップにつなげたい！という若者の皆さんを応援するため、資格取得費用の一部を補助します。

対象

市内在住の満18歳以上満39歳以下の方で、対象資格の試験に合格したかた

- * 高等学校、大学、短期大学及び高等専門学校の在籍者は除きます。
- * 試験を要しない講習などの場合は、講習を修了した方

補助額

入学金、受講料、受験手数料の合計額の1/2（上限10万円）

- * 対象経費が2万円を超えない場合は対象外



対象資格

教育訓練給付制度において厚生労働大臣が指定する講座で取得可能な国家資格、公的資格など

- * 詳しくは、右記QRをご覧ください。



教育訓練給付制度
検索システム

申請方法

資格取得から4か月以内に、指定の補助金交付申請書（市のホームページからダウンロードできます）などを女性若者支援課へ提出してください。

- * 補助申請をする方は、市ホームページをご覧ください。事前に女性若者支援課にご相談ください。



市HP

問合せ 女性若者支援課 TEL 26-0315

午前6時30分～午後11時まで！

証明書は近くのコンビニで取得できます

マイナンバーカードがあれば、市役所へ行かなくても全国の主要なコンビニエンスストアなどに設置されている多機能端末機で簡単に住民票の写しなどの証明書が取得できます。

申請書の記入や本人確認書類の提示が不要で、市役所が閉まっている時間帯でも簡単、スピーディーに証明書が取得できますので、ぜひご利用ください。

利用可能時間 午前6時30分～午後11時

利用できる方 利用者証明用電子証明書（数字4桁の暗証番号）が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方

取得できる証明書と手数料

証明書の種類	交付手数料 (1通あたり)
住民票の写し、印鑑登録証明書	各200円
戸籍全部（個人）事項証明書	各450円
市県民税課税（所得）証明書、納税証明書	各300円

マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします

タブレット端末を使用して、申請者の顔写真撮影からインターネットによる申請手続きまでをサポートします。

平日 市民課、各支所 午前8時30分～午後5時15分

土・日曜日 市民課、多賀・南部・十王支所
午前9時～正午、午後1時～5時 *祝日
(土・日曜日を除く)、第三土曜日に続く日
曜日、12月29日から1月3日を除く



問合せ 市民課 内線503

私たちがサポート
します

在宅で生活をする障害のある方へ

日常生活用具の給付品目が追加されました

在宅で生活をする障害のある方を対象に、日常生活用具の給付を行っています。対象となる日常生活用具を4月1日から3品追加していますので、希望される

方は、事前に障害福祉課へご相談ください。

*申請前に購入した場合は、給付の対象になりません。

問合せ 障害福祉課 内線457

追加品目	対象	補助上限額	補助額	耐用年数
発電機	下記のいずれかに該当する方 ■呼吸機能障害3級以上または同程度の身体障害者（児）であって、常時人工呼吸器、酸素濃縮器を使用する方 ■呼吸機能障害3級以上または喉頭摘出による音声・言語機能障害3級もしくは同程度の身体障害者（児）であって、電気式たん吸引器を使用する方 ■呼吸機能に障害のある難病患者などであって、必要と認められる方	120,000円	購入金額の9割 *所得によって異なります。	なし (1人1回)
盲人用血圧計 (音声式)	視覚障害2級以上の方（盲人のみの世帯及びこれに準ずる世帯）	10,000円		5年
人工鼻	音声機能障害3級以上の方で、喉頭摘出により埋込型の人工喉頭を常時使用するかた	24,000円 (月額)		—

日立シビックセンター・多賀市民会館の催し

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 天球劇場のVLOG～特別編！部分月食のライブ配信～

時 11月19日(金) 午後5時30分～6時30分
 *曇雨天時は中止 他ライブ配信は右記QRから



B 観望のためのプラネタリウム

時 11月27日(土) 午後6時～6時30分 場 天球劇場・屋上
 料 大人500円、子ども200円、幼児無料 申 11月13日(土)の午前10時からホームページで申し込みを。

C 親子で楽しむ科学教室

「素粒子ってなあに？～知るとおもしろい小さな世界～」
 時 12月12日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後2時～3時30分 場 日立シビックセンター会議室501号
 料 800円 申 11月15日(月)の午前10時から電話で申し込みを。

D ひたちのヒカリ～花咲く未来～

時 11月20日(土)～来年1月10日(祝) 午後5時～10時 場 日立シビックセンター新都市広場
 内 今年のイルミネーションは希望の花が光り輝きます。



E シビックサロン「おとな可愛いガラスアート」

時 12月18日(土) 午前10時～午後0時30分
 場 日立シビックセンター会議室501号 対 高校生以上 料 2,000円 申 11月12日(金)の午前10時から12月3日(金)の午後6時までに電話かホームページで申し込みを。



F 日立市芸術祭 日立書道連盟展

時 11月19日(金)～21日(日) 午前10時～午後5時 *最終日は午後2時30分まで 場 日立シビックセンターギャラリー

G ギャラリーコンサート Vol. 3

時 11月23日(祝) 午後2時開演 場 多賀市民プラザギャラリー 出 JAZZ&BOSSA「花粉症」 申 電話予約受付中



日立ならではの写真を掲載した令和4年版カレンダー「ふるさと日立」を無料で配布します。

とき 11月19日(金)～

ところ 日立・多賀市民会館、日立シビックセンター、各交流センター・図書館、郷土博物館、らぼーるひたち、市役所ほか *なくなり次第終了

問合せ 日立市民会館 TEL 22-6481

問合せ

A～C 科学館 TEL 24-7731 D・E 日立シビックセンター TEL 24-7711 F 日立書道連盟(小沼) TEL 33-3106 G 多賀市民会館 TEL 34-1272

* その他イベント情報は右記QRから



日立市の施策などをシリーズでお伝えします

シリーズ

あなたもコミュニティのメンバーです⑦5

コロナ禍におけるコミュニティ活動

市内23か所の交流センターは、コミュニティ活動の拠点として、皆さんに安全・安心に利用していただくために、さまざまな工夫をしています。

感染症対策をしながらコミュニティ活動を継続していますので、ぜひ皆さんも参加ください。

感染症対策を紹介します！

■密閉の回避 ～施設内の換気～

サーキュレーターや空気清浄機の設置、二酸化炭素濃度測定機器の導入

■密集の回避 ～施設内の混雑緩和～

利用人数の制限、座席間隔の拡大

■密接の回避 ～人との距離の確保～

アクリル板や透明ビニールカーテンを設置

その他、サーマルカメラや非接触型体温計による体調チェック、消毒液自動噴射器の設置、施設利用後の清掃や消毒の徹底などを実施しています。



二酸化炭素濃度測定器

感染症対策をしながら継続しているコミュニティ活動の一部を紹介します！

■おもちゃライブラリー



親同士や地域との交流の場！二酸化炭素濃度の確認や換気を行っています。

■認知症予防教室



脳とからだを元気に保つための工夫を学びます。距離を保ちながら行っています。

問合せ コミュニティ推進課 内線 536



市 HP



コミュニティ推進協議会 HP

各交流センターやコミュニティ活動の詳しい情報については、右記QRをご覧ください。

* 次回の「あなたもコミュニティのメンバーです」は12月5日号に掲載予定です。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、掲載したイベントなどは中止または変更となる場合があります。最新の情報については、市のホームページをご覧になるか、主催者にお問い合わせください。

お知らせ

■ 11月13日(土)は、かみね動物園の入園料が無料

茨城県民の日(11月13日(土))は、入園料が無料になります。なお、混雑時には入園を制限することがあります。
かみね動物園 TEL 22-5586



■ 高齢者・障害者の方のお悩み
ご相談ください「定期無料相談会」

時 ① 11月27日(土) ② 12月18日(土) ③ 1月15日(土) 各日午前10時～正午

場 ① NPO法人市民後見人の会ひたち事務所 ② ③ 日立市民会館2階会議室

内 成年後見制度に基づく見守り、任意後見、法定後見の支援実績を踏まえ、社会福祉士などが相談に応じます。法的な手続きについてもご相談ください。

申 各相談会前日までに電話で、NPO法人市民後見人の会ひたち TEL 51-1031へ

■ 成年後見制度の休日相談会

時 11月28日(日) 午前9時～午後4時
場 福祉プラザ

内 成年後見制度は、認知症・精神障害などで、判断能力が不十分な方の権利を守る制度です。日立市成年後見サポートセンター職員が話を伺います。相談内容により、後日、弁護士や専門職による対応を行います。*先着10人

申 11月15日(月)～25日(木)に電話で、日立市成年後見サポートセンター(社会福祉協議会内) TEL 37-1122へ *平日の午前9時30分～午後5時15分

■ 成年後見制度の出前講座

専門員が職場、地域などに出向き、成年後見制度について分かりやすく説明します。

場 市内どこでも

申 講座予定日、参加者数、会場、講話の内容を電話で、日立市成年後見サポートセンター(社会福祉協議会内) TEL 37-1122へ

■ 法務局の自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

本制度を利用し、自筆で書いた遺言書を法務局に保管することで、大切な遺言書の紛失や改ざんなどを防止することができます。詳しくは、

下記QRをご覧になるか、問い合わせてください。



時 11月30日(火)です
場 施設の点検などのため休館します
子ども施設課 内線308

■ おおくぼ子育て支援センターの臨時休館は、11月30日(火)です

施設の点検などのため休館します。子ども施設課 内線308

■ 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入中の方へ ジェネリック医薬品を活用しましょう

「ジェネリック医薬品」とは、先発医薬品(新薬)の特許期間が過ぎた後に、同じ有効成分で製造した後発医薬品のことです。厚生労働省から新薬と同等の効果と安全性を有すると認められた上で販売されています。また、新薬に比べ開発費が抑えられており、使用の促進により薬代が安くなる場合があります。特に継続的に服薬されている方や、複数の薬を服用している方は、ジェネリック医薬品を活用することで医療費軽減の効果が大きくなります。

ジェネリック医薬品を希望される場合は医師・薬剤師にご相談ください。
国民健康保険課 内線260



後期高齢者人間ドック・脳ドック

■ 来年2月に受診予定の方
申請期限は、11月30日(火)です。

* 申請期限までに受診日が決まらない場合は、決まり次第速やかに申請してください。期限後の申請の場合、全額支払い後の振り込みとなる場合があります。

■ 12月に受診予定で申請済の方
11月10日(水)頃に決定通知書または補助金請求書を郵送します。

問合せ 国民健康保険課 内線 204

■ 道路が破損していた場合などは、道路管理課へご連絡ください

道路の損傷、段差などにより重大な物損、人身事故につながる場合があります。危険箇所を発見した場合や、樹木の枝などが民有地から道路側へはみ出し、通行に支障をきたしている場合は、道路管理課に連絡をお願いします。連絡は電話の他、「ひたちナビ」アプリからも可能です。

■ シルバー人材センターの入会希望者説明会

時 11月18日(木) 午前9時30分～正午(午前9時30分までに受付)

場 日立市シルバー人材センター(福祉プラザ内)

対 おおむね60歳以上の健康な方



日立市公式地域情報アプリ「ひたちナビ」
生活に密着した情報を「好きなときに好きな場所で確認できる」
便利なアプリです。ぜひご利用ください！

インストールは
右記QRから！



iPhone



Android

■ 日立税務署 TEL 21-6348
* 詳しくは、下記QRをご覧ください。



とき	ところ
11月	15日(月) 南部支所
	16日(火) 十王支所
	17日(水) 市役所(市民課前ロビー)

* 各日午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
* 相談会では、e-Taxでの申告手続き説明のほか、マイナンバーカード申請のご案内を行います。

令和3年分の確定申告を前に、お持ちのパソコンやスマートフォンで申告ができるように相談会を開催します。

■ 自宅からのe-Tax相談会

年末調整に関する各種様式は、日立税務署にあるほか国税庁のホームページからダウンロードできます。
■ 日立税務署 TEL 21-6352

■ 日立税務署主催の令和3年分以降の年末調整等説明会を中止します

■ 申事前に電話で、日立市シルバー人材センター TEL 34-6018へ
■ 持ち物 入会申込書(日立市シルバー人材センター、高齢福祉課、各支所・交流センターなどにあります)、筆記用具

今月の納期

納期限は11月30日(火)です

- ① 国民健康保険料(6期分)
- ② 介護保険料(6期分)
- ③ 後期高齢者医療保険料(5期分)

問合せ 国民健康保険課
内線 207

■ 国民年金にゆとりをプラス
国民年金基金は、自営業者やフリーランスの方が、ゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘せする公的な年金です。60歳以上65歳

■ 個人事業税(第2期分)の納期は、11月30日(火)です

納付書が、11月中旬に届きます。納税は、口座振替制度も利用できます。
■ 茨城県常陸太田県税事務所高萩支所 TEL 0293-22-2019

■ 市税・国保料などの休日納付相談(11月)

■ 市税 納税課 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料 国民健康保険課
■ 納税課 内線 254
■ 国民健康保険課 内線 207
■ 納税課 内線 254
■ 国民健康保険課 内線 207

■ 休日納付相談(11月)
11月28日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時

■ 茨城県最低賃金が「時間額879円」に改定されました

茨城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10月1日から時間額879円(28円引上げ)に改定されました。

■ 他最低賃金引上げに向けた事業者への支援として、「専門家による無料相談窓口」や「業務改善助成金」が利用できます。詳しくは、問い合わせてください。

■ 最低賃金について 茨城労働局賃金室 TEL 029-2224-6216
無料相談窓口や助成金について 茨城働き方改革推進支援センター TEL 0120-971-728

■ 善意のご芳志(敬称略)
次の方からご芳志をいただきました。ありがとうございます。
【教育関係】 多賀柔道少年団



催し

■ たかはら自然塾の催し

① 多肉植物の寄せ植え体験
11月17日(水)・20日(土) 各日午前10時～正午

② 野沢菜を収穫して、野沢菜醤油漬
11月27日(土) (雨天時は11月29日(月))、12月4日(土) (雨天時は12月5日(日))
各日午前9時30分～正午 * 野沢菜の生育状況などにより日程が変更となる場合があります。

③ 野沢菜約3kgの
お土産あり) * 各日先着12人
持ち物 ① エプロン、三角巾、樽10L、キッチンハサミ * 作業しやすい服装で。

④ ①②とも、事前に電話で、たかはら自然塾 TEL 39-5391へ



防災行政無線の放送内容を電話で確認することができます。放送を聞き漏らしてしまったときなどにご利用ください。 TEL 22-6131

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、掲載したイベントなどは中止または変更となる場合があります。最新の情報については、市のホームページをご覧ください。主催者にお問い合わせください。

都市対抗野球大会日立市代表 日立製作所野球部壮行会

都市対抗野球大会に39回目の出場を果たした日立製作所野球部の活躍を祈念し、壮行会を開催します。

とき 11月10日(水)
午後6時～

ところ 日立シビックセンター音楽ホール
問合せ スポーツ振興課 内線 636

オレンジカフェ「脳いきいき」

もの忘れの進行を予防する方法や認知症に関する正しい知識を楽しく欲談しながら習得しませんか。

時 11月19日(金) 午後1時30分～3時30分

場 日立梅ヶ丘病院5階ラウンジ
対もの忘れがあるが、認知症の診断をまだ受けていない方

内 脳の話、シナプソロジーの体験など
申 11月18日(木)の午後4時までに電話で、日立梅ヶ丘病院 TEL 35-2764へ

秋の獣医師体験

11月11日は「いい獣医の日」です。動物園の獣医さんがどのような仕事をしているか、獣医さんのお話を聞



動物たちに年賀状を書こう

園内で年賀状を書いて、ふれあい広場で応募すると、動物園から返事が届きます。年賀状は、作品として園内各所に掲示します。

時 応募期間 11月20日(土)～28日(日)
掲示期間 1月2日(日)～31日(月)
場 かみね動物園 TEL 22-5586

いて、仕事の一部を体験してみよう。
時 11月20日(土) 午後1時30分～3時
場 かみね動物園

対 小学生 *定員10人(多いときは抽選)。保護者同伴はできません。
料 無料(入園料は別途かかります。)
申 11月12日(金)までに、住所、氏名、年齢、電話番号を電話かメールで、かみね動物園 TEL 22-5586
メール kaminezoo@city-hitachi.lg.jp

夢ひたちファームなか里

「楽しく学ぼう!農業体験(冬)」

時 11月21日(日) 午前9時～正午
場 中里交流センター

内 中里のりんご狩りと冬野菜の収穫体験 持ち物 タオル、帽子、軍手 *汚れてもよい服装(長袖、長ズボン、長靴)で。雨天時は、中里で採れたハーブなどの草花の押し花でしおりづくりを行います。
料 大人1500円(保険・お土産代込み)、子ども(小学生以下)500円、幼児(3歳以下)無料
*先着20人。大人のみ収穫した野菜とりんごのお土産つき
申 事前に電話で、農林水産課 内線 403へ



「ひたちオレンジカフェ」に参加してみませんか!

物忘れが心配な方やその家族など、どなたでも参加できます。お茶を飲みながらお話をしたり、脳トレをしたりして参加者同士で交流します。

	とき	ところ	申し込み・問合せ
11月	26日(金) 午前10時30分～正午	助川交流センター	◎銀砂台 TEL 33-6500
	30日(火) 午後2時～3時30分	久慈交流センター	◎成華園 TEL 33-7119
12月	9日(木) 午前10時～11時30分	田尻交流センター	◎サン豊浦 TEL 33-8811
	14日(火) 午後1時30分～3時	らぼーるひたち	◎小咲園 TEL 32-7900
	22日(水) 午前10時～11時30分	宮田交流センター	◎神峰の森 TEL 33-5512

*◎=地域包括支援センター
*受付は、開始時間の30分前から
*定員=各10人程度
*マスク着用及び名簿作成にご協力ください。

ひたちみなみスポーツクラブの催し

① JFAミックスフットサルフェスティバル2021茨城inひたち
時 11月27日(土) 午前9時開会(午前8時30分から受付)
対 5人～15人のチーム *先着10
各実施日の前日までに電話で、各地域包括支援センターへ
会場とご自宅間のタクシー費用の助成を行っています。利用の要件がありますので、助成を希望する方は、問い合わせてください。
各地域包括支援センターまたは高輪福祉課 内線 227



チーム。代表者は20歳以上。15歳以下が2人以上出場すること。

料 1チーム2000円

② 楽しくスポーツを体験♪
多種目体験型イベント

時 11月27日(土) 午後2時～4時30分
(午後1時30分から受付)

内 種目＝ユニカール、3×3バスケット、剣道、モルック、パンポン、輪投げ、硬式テニス、軟式テニス、ヨガなど

料 一般300円 中学生以下200円
* 未就学児無料。会員は1000円引き

場 ①②とも久慈サンピア日立スポーツセンター

申 ①は11月15日(月)までに、代表者の氏名、住所、年齢、性別、電話番号と、メンバーの氏名、年齢、性別をメールかひたちみなみスポーツクラブのホームページの申し込みフォームから、ひたちみなみスポーツクラブ TEL 090-4439-1195 メール hitachi.373.sc@gmail.comへ、

②は当日直接会場へ *詳しくは、ひたちみなみスポーツクラブのホームページをご覧ください。



●お詫びと訂正

10月20日号市報(第1708号)18ページの奥日立きららの里での「秋のウォークラリー(第2弾)」の記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。

時(日時)
(正) 11月7日(日)まで
↑
(誤) 11月30日(火)まで

講座

オンラインによる
子育て中の方のための
「再就職準備セミナー」

時 11月22日(月) 午前10時～11時30分
場 オンライン(Zoom)

対 子育て中で仕事を探している方
内 履歴書・職務経歴書の書き方、お子さんの保育などについて

申 電話で、ハローワーク日立マザーズコーナー TEL 21-6441(44#)へ

郷土博物館の講座

① 郷土ひたちの文化を学ぶ「常陸国奥七郡における佐竹家臣団」

時 12月14日(火) 午前10時～11時30分

内 講師＝茅根 博さん(郷土ひたち文化研究会) *先着50人

② ふるさと教室 地学「多賀山地の地層の成り立ち」

時 12月15日(水) 午前10時～11時30分

内 講師＝田切美智雄郷土博物館特別専門員 *先着50人

場 ①②とも市役所多目的ホール

申 11月11日(木)の午前9時から電話で、郷土博物館 TEL 23-3231へ

料 ①②とも1000円(資料代)

消費生活サポーター養成講座

地域で消費生活に関する啓発を行う消費生活サポーターを養成するため、消費者問題の基礎的な知識や出前講座の手法を習得する講座です。

とき	内容
12月7日(火)	インターネット契約トラブル
12月14日(火)	くらしの中の食品表示
1月11日(火)	悪質商法と消費者トラブル
1月18日(火)	出前講座の作り方

*各日午後2時～4時

場 日立シビックセンター6階集客室

申 *変更となる場合があります。消費者問題に興味のある方、地域活サポーター活動に興味のある方

*先着40人

申 11月19日(金)までに電話で、消費生活センター TEL 26-0069へ



離職者・求職者のための公共職業訓練

① ビジネスパソコン基礎科

時 訓練期間＝来年1月4日(火)～3月29日(火)(各日7時限)

場 フェイスアップひたち(幸町)

② パソコン基礎科(MOS受験対策)

時 訓練期間＝来年1月5日(水)～2月28日(月)(各日4時限)

場 泰榮エンジニアリング(助川町)

内 パソコンの基礎(ワード、エクセルなど)から学び、①ではCS試験

②ではMOS試験の合格を目指します。早期就職のための指導(就職相談、面接指導)も行います。

対 ①②とも、事前に公共職業安定所に求職申込をされた方で、数回の就職相談を行い、受講を認められた方 *①は定員14人(託児は定員5人)、②は定員20人。

料 ①②とも無料(テキスト代は自己負担)

申 ①②とも12月10日(金)までに、直接最寄りの公共職業安定所へ

問 県立日立産業技術専門学院 TEL 35-6449



新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、掲載したイベントなどは中止または変更となる場合があります。最新の情報については、市のホームページをご覧になるか、主催者にお問い合わせください。

募 集

農業委員及び農地利用最適化推進委員

種目	農業委員	農地利用最適化推進委員
募集人数	14人	11人
応募資格	農業に関する識見を有し、農地の適正な利用を推進することができる方	農地などの利用促進の意図と識見を有する方
職務内容	農地法に基づく農地転用許可や農業者としての最善の施策等の協議・決定	農業担い手の集約・集積・農地の解消のための業務

申 11月30日(火)(必着)までに、応募届出書(農業委員会事務局、各支所にありま)を直接か郵送で、農業委員会事務局 内線404へ
*郵送は、「応募届出書在中」と明記。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

県立日立産業技術専門学院の学院生(令和4年4月入学)

時 受付 11月8日(月)～12月3日(金)
試験日 12月10日(金)

対 来年3月に高校を卒業見込みの方など

内 募集訓練科 金属加工科、機械加工科 試験科目 適性検査、面接選考、書類選考 *詳しくは、学院のホームページをご覧ください。

問 県立日立産業技術専門学院
TEL 35-6449

自衛官等

受験種目	自衛官候補生	陸上自衛隊高等工科学校生徒
受験資格	18歳以上33歳未満の方 *32歳の方は採用予定月の3か月後の末日現在、33歳に達しない方	来年4月1日現在、15・16歳の男子で、下記のいずれかに該当する方 ■中学校卒業か来年の3月卒業見込みの方 ■中等教育学校の前期課程を修了か来年の3月修了見込みの方
受付期間	年間通じて受付	来年1月14日(金)まで
試験期日	受付時にお知らせ	1次=来年1月22日(土)か23日(日) 2次=来年2月3日(木)～6日(日)(いずれか指定する1日)

*試験会場は別途通知します。
*詳しくは、お問い合わせください。

問 自衛隊茨城地方協力本部日立出張所
TEL 21-1524



らぼーる協会の職員

採用日	来年4月1日	
募集人数	1人	
受験資格	平成4年4月2日以降に生まれ、大学以上を卒業か、来年3月卒業見込みの方	
勤務内容	男女共同参画推進事業など女性センターの運営業務	
採用試験	とき	12月25日(土)
	ところ	女性センター
内容	一般教養、適性検査、作文、面接	

申 12月3日(金)(必着)までに、履歴書を直接か郵送で、日立市らぼーる協会 〒316-0036 鮎川町1-1-10 TEL 36-0554へ
*郵送は、「応募書類在中」と明記。詳しくは、日立市らぼーる協会のホームページをご覧ください。

こども

子どもすくすくセンターの講座

①「マミー&キッズ(2才)」

時 11月15日(月) 午前10時30分～11時30分

対 2才児とお母さん *定員5組(多いときは抽選)。対象外の子の無料託児あり

内 体育遊びやリズム遊びを親子で楽しみます。講師 太田光子さん(元幼稚園教諭)

②「ヨガMIX骨盤エクササイズ」
時 11月25日(木) 午前10時30分～11時30分

対 乳幼児の保護者 *定員5人(多いときは抽選)。無料託児あり

内 ヨガを交えた骨盤エクササイズ

講師 片山三代子さん 持ち物 〃ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物

場 ①とも子どもすくすくセンター ②は11月11日(木)、②は11月17日(水)
申 ①は11月11日(木)、②は11月17日(水)までに直接か電話で、子どもすくすくセンター TEL 23-5522へ
*午前9時～午後5時

ひたちレーシングカー大会

時 11月28日(日) 午前9時～正午

場 株式会社製作所会瀬体育館

対 市内の小・中学生 *先着30人

小学3年生以下は保護者同伴

内 自作のレーシングカーのスピード競技

料 200円(保険料含む)

申 11月26日(金)までに電話で、日立理科クラブ TEL 24-3104へ

*午前10時～午後4時(月曜日休館)





日立市報 電子版
最新の市報はもちろん、市報のバックナンバーや音声版などを掲載しています。



■ 十王子どもの広場
「お菓子作りにチャレンジ！」

時 11月22日(月) 午前10時～正午
場 十王交流センター
対 乳幼児の保護者 *先着6人。無料託児あり
内 講師 中里美佳さん(パティシエ) 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん(2枚)
料 2000円(材料費)
申 11月12日(金)の午前9時30分から電話で、日立市社会福祉協議会
TEL 37-11222へ



■ 南部子どももの広場
「0、1、2歳のお子さんと遊ぶわらべうたと絵本のお話」

時 11月24日(水) 午前10時30分～正午
場 久慈交流センター
対 乳幼児の保護者 *先着10人。無料託児あり、託児は先着5人。
内 講師 原口なおみさん(茨城キリスト教大学教授)
申 11月15日(月)の午前9時30分から電話で、日立市社会福祉協議会
TEL 37-11222へ

■ 福祉プラザおもちゃライブラリー
「親子で作ってあそぼう」

ボランティアグループ「ポシェットの会」と一緒に、身近にある材料でクリスマスグッズを作ります。
時 11月24日(水) 午前11時～正午
場 福祉プラザ
対 乳幼児と保護者 *先着25人
料 1000円(材料費)
申 11月10日(水)の午前9時30分から電話で、日立市社会福祉協議会
TEL 37-11222へ

■ 茨城キリスト教大学
「ママ・アンネローゼ」

とき	テーマ	講師
2日(水)	夜泣き・寝ぐずり・お昼寝しない！ねんねの困りごと改善講座	清水悦子さん(児童教育学科)
7日(火)	幼い子に必要な栄養と食事を豊かにするアイディア	小西優子さん(食物健康科学科)
14日(火)	黄金の時～わが子と楽しむ読み聞かせ～	原口なおみさん(児童教育学科)
21日(火)	バランスボール・エクササイズ	天野秀哉さん(児童教育学科)

*時間 = 各日午前10時～正午
*定員 = 10人(なるべく全ての回に参加できる方。多いときは抽選。無料託児あり)
*料金 = 2,000円(全4回分)

場 茨城キリスト教大学アンネローゼ(大みか町)
対 未就園児のお母さん

申 11月8日(月)から19日(金)までに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、託児を希望する方はお子さんの名前(ふりがな)・年齢(月齢)と件名に「ママ・アンネローゼ参加希望」と記入し、メールで、茨城キリスト教大学カウンセリング子育て支援センター
メール ane@cc.ac.jp TEL 52-3215へ



■ 不登校に関する研修会(オンラインによる研修)

不登校や登校しぶりの子どもたちの背景にある要因に気づくことで、視点が広がります。子どもたちへのアプローチの方法が一層充実する研修会です。
時 12月4日(土) 午前9時30分～11時40分(受付は午前9時から)
場 市役所503・504号会議室
対 市内在住か通勤している方
内 講師 川上康則さん(東京都立矢口特別支援学校主任教諭) *講師はオンラインで講義
申 11月19日(金)から26日(金)の平日午前10時から午後4時まで電話で、教育研究所 内線682へ

健康

■ オンライン市民公開講座
「3分でわかるコロナ禍での口腔ケア」

時 11月3日(祝)
内 歯科医師による「コロナと歯科」「コロナ禍でのむし歯予防」についての講座を配信します。
下記QRか日立歯科医師会のホームページからご覧ください。
日立歯科医師会 TEL 35-7400



■ 歯の何でも電話相談

時 11月14日(日) 午後1時～4時
内 歯に関する悩みや質問を無料で電話相談できます。匿名で結構です。ので、お気軽にお電話ください。茨城県保険医協会の歯科医師が相談に応じます。
茨城県保険医協会 TEL 029-823-7930



自主グループ 会員募集

◆大久保交流センター

グループ名	とき	参加料	申し込み
食生活改善推進会（調理実習）	年4回 木曜日	年1,500円	加藤 TEL 35-3040

各施設に登録しているグループを掲載しています。
掲載の申し込みは各施設へ



成沢水漏舎

県内産農水産物の出荷制限・自粛状況

表1

国の出荷制限指示を受けている品目	出荷制限となっている地域
原木シイタケ（露地栽培）	ひたちなか市、守谷市他9市町 *日立市は含まれず。土浦市、行方市、小美玉市、常陸大宮市については、一部解除済み
原木シイタケ（施設栽培）	土浦市、鉾田市、茨城町 *一部解除済み
タケノコ	北茨城市
こしあぶら（野生）	日立市、常陸太田市他8市町
キノコ類（野生）	日立市、常陸太田市他7市町
イノシシ肉	県内全域（石岡市内のイノシシ肉加工施設出荷分は除く）
ウナギ *養殖を除く	県内の利根川のうち、境大橋の下流（支流を含む。ただし、霞ヶ浦、北浦及び外浪逆浦並びにこれらの湖沼に流入する河川並びに常陸利根川を除く）

表2

県の出荷自粛要請品目のうち、日立市が対象となっている品目	出荷自粛となっている地域
原木シイタケ	日立市、高萩市、水戸市他5市町 *石岡市、かすみがうら市、日立市、笠間市（施設栽培）及び石岡市、城里町、かすみがうら市、笠間市（露地栽培）については一部解除済み
乾シイタケ	日立市、常陸太田市他3市町

*表1・2とも、10月14日現在
基準値：放射性セシウム100ベクレル/kg
*情報の詳細は、県のホームページ (<https://www.pref.ibaraki.jp/>) をご覧ください。

問合せ 農作物検査は茨城県の産地振興課、水産物検査は同漁政課 TEL 029-301-1111（代表）

市内の放射線量の状況などのお知らせ

◆学校などの測定結果

（測定日：9月3日～10月4日）

区分	測定値の範囲 （最小値～最大値）
小学校	0.034 ～ 0.100
中学校	0.039 ～ 0.069
特別支援学校	0.059
認定こども園 幼稚園 保育園	0.033 ～ 0.090

◆国・県設置のモニタリングポストの測定結果

測定場所 （測定の高さ）	測定値 （R 3.10.15）
十王図書館 （3.5 m）	0.038
西部支所 （3.5 m）	0.036
消防本部 （1.0 m）	0.034
中小路小学校 （3.5 m）	0.041
大沼小学校 （3.5 m）	0.046
久慈中学校 （3.5 m）	0.048

- ◆単位はマイクロシベルト/時間
- ◆市内の放射線量は、国が長期的な目標としている、個人が受ける年間追加被ばく線量1ミリシベルト（＝毎時0.23マイクロシベルト）を下回っています。
- ◆学校など、各施設の測定結果は市のホームページをご覧ください。

◆食品や井戸水の放射能濃度を測定しています

【測定できるもの】 食品類（自家消費のために自ら栽培または採取したもの）、水（個人所有の井戸水や湧水）、土（個人所有の田畑や自宅敷地の土など）

【測定場所】 市役所旧企業局庁舎1階

【申し込み】 事前に電話で予約を（防災対策課原子力安全対策室 内線577）

◆放射線量測定器の無料貸し出し

市民課と各支所で放射線量測定器の貸し出しを行っています。ご希望の窓口に電話で事前予約してください。

【貸出時間】 午前9時～午後3時30分（各施設の開庁日に利用できます）

【持ち物】 健康保険証など本人確認ができる書類

問合せ 防災対策課原子力安全対策室 内線577

日立市報で自社や商品、
イベントなどをPRし
ませんか

フルカラーで、
目立つPRが可能です！

広告募集中

1/20～3/20号
空きあります。

市内の全世帯に配布
します。

市内各駅や郵便局、
スーパー、コンビニなど
でもお配りしています

日立市報 有料広告

検索



茨城県日立市出身

たんぼ
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

ひたちのおいしい農水産物 part 2

市では、農業・水産業の振興策の一つとして、地元農水産物の地産地消を進めています。今回は、HATAKE CAFÉ（東京都新宿区）総料理長/ふるさと日立大使でもある神保シェフが、豊かな自然に囲まれた日立市西部下深萩地区にある、果物の里「日立中里フルーツ街道」の果樹園でとれる旬のリンゴを使って、オリジナルスイーツを創作しました。みなさんもおうちでぜひ作ってみてください！



ふるさと日立大使
神保佳永シェフ

menu

簡単リンゴの
ブレッドパイ



日立中里フルーツ街道
中里リンゴの情報はこちら



〈材料〉2人前

食パン	…4枚
無塩バター	…60g
砂糖	…大さじ3杯半
リンゴ	…1個
レモン汁	…小さじ1
シナモンパウダー	…少々
水	…小さじ1
粉糖	…少々

作り方を
YouTube

ケーブルテレビ JAWY
神保シェフと
「茨城を食べよう」



で視聴しよう！

〈作り方〉

- 1 リンゴの皮をむき、1cm角にカットします。
- 2 フライパンに無塩バター（30g）を加え中火で溶かし、泡が小さくなってきたらカットしたリンゴを加え強火で炒めます。砂糖を2回に分けて加え、リンゴが茶色になるまで強火で炒めます。
- 3 リンゴが茶色く色付いてきたら火を弱火にし、シナモンパウダー（お好みで）とレモン汁、水を加え炒めます。
- 4 リンゴをバットに移して粗熱をとります。
- 5 耳を切り落とした食パンを麺棒で軽く伸ばした後、炒めたリンゴを2枚の食パンで包み、フォークの背を押し付けて食パンの端を閉じます。
- 6 フライパンに無塩バター（30g）を入れ中火で溶かし、泡が小さくなってきたら弱火にし、リンゴを包んだパンの両面を焼き色がつくまでしっかり焼きます。
- 7 半分に切って皿に盛りつけ、粉糖をかけて完成！