

## 高齢者の暮らし⑳

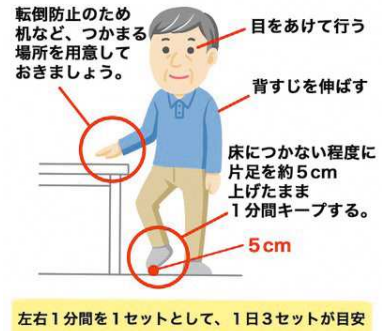
# お困り事は「地域包括支援センター」にご相談ください

毎日の生活の中で、不安なことや困ったことはありませんか。高齢の方で、生活の困りごとがある場合や心身の低下、物忘れを感じている場合など、どなたでも、何でも、早めにお近くの「地域包括支援センター」にご相談ください。

### 【市内の地域包括支援センター】

名称	電話
福祉の森 聖孝園（十王町高原）	39-1166
サン豊浦（川尻町）	33-8811
神峰の森（本宮町）	33-5512
銀砂台（鹿島町）	33-6500
小咲園（諏訪町）	32-7900
鮎川さくら館（国分町）	36-7303
金沢弁天園（東金沢町）	33-7424
成華園（久慈町）	33-7119

外出自粛により、身体を動かす機会が減り、心身機能が低下することが考えられます。自宅でできるちょっとした運動で体を守りましょう。



### 【高齢者として気を付けたいポイント】

- 筋力維持：自宅でできるちょっとした運動で体を守りましょう。
- 免疫力維持：三食欠かさず食べてバランスのいい食事を心がけ、身体の調子を整えましょう。
- 感染症予防：歯磨きや義歯の清掃を徹底し、お口を清潔に保ちましょう。

問合せ 高齢福祉課 内線 229

\* 次回の「高齢者の暮らし」は 11 月 5 日号に掲載予定です。

## シリーズ防災㉕

# 災害時の避難における新型コロナウイルス感染症対策

近年、毎年のように自然災害が発生しています。昨年の台風19号では、市内39か所に避難所を開設し、最大で約1,800の方が避難しました。市では新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐため、パーティションを利用した避難者間のスペースの確保、非接触型体温計での健康状態の確認、消毒の徹底など、感染リスクを軽減するために避難所の衛生管理の確保に努めます。この機会に避難における感染症対策について考えておきましょう。

### 【検討しましょう】

#### 1 自宅の災害リスクの確認

事前にハザードマップなどで自宅の災害リスクを把握し、災害時に避難が必要かどうか確認しておきましょう。ハザードマップは、市役所で配布しているほか、市のホームページでも公開しています。



防災マップ 洪水ハザードマップ 土砂災害ハザードマップ 津波ハザードマップ

#### 2 親戚や知人の家などへの避難の検討

親戚や知人の家など、避難所以外でも避難ができる安全な場所がある場合はそちらへの避難も考えておきましょう。

#### 3 必要な物資の備蓄及び持参

飲料水、食料、常備薬、マスク、体温計など、避難に必要な物資を日頃から備蓄し、持参するようにしましょう。

問合せ 防災対策課 内線 337

\* 次回の「シリーズ防災」は 8 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ください。

## お知らせ

■ 家屋を取り壊した場合は  
資産税課にご連絡を！

今年中に取り壊した家屋は、令和3年度の固定資産税が課税されません（取り壊した家屋が登記されている場合で、滅失登記を今年中に行う場合は、資産税課への連絡は不要です）。

■ 市税・国保料などの  
休日納付相談

7月の相談日をお知らせします。  
時 7月26日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時

## 防災行政無線

【戸別受信機】 市民の方に無償で貸与しています。転入などの理由でまだお持ちでない方は防災対策課にご連絡ください。 \*毎日午後4時55分に天気予報を放送しています。

【屋外放送塔】 市内全域に108基の屋外放送塔を設置し、屋外にいる方に対して広報しています。

## 防災無線確認ダイヤル

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

問合せ 防災対策課 内線 337

【場】市税Ⅱ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Ⅱ国民健康保険課  
国民健康保険課 内線 254  
国民健康保険課 内線 207

## 今月の納期

納期限は7月31日(金)です

- ◆固定資産税・都市計画税 (2期分)
- ◆国民健康保険料 (2期分)
- ◆介護保険料 (2期分)
- ◆後期高齢者医療保険料(1期分)

問合せ 納税課 内線 253  
国民健康保険課 内線 207

## 善意の「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。

【福祉関係】 ビジネスデザイン社  
いち、森島酒造(株)、JX金属(株)  
(一社) 日立青年会議所

## シルバー人材センターの 入会希望者説明会

時 7月16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  
内 持ち物Ⅱ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  
【場】日立市シルバー人材センター  
TEL 34-6018

## 催し

### 収蔵美術品展 — 現代作品を中心に —

郷土博物館が所蔵している現代美術作品を展示します。

時 7月18日(土)～9月27日(日)

午前9時30分～午後4時30分

\*入館は午後4時まで。休館日は

7月27日(月)、8月31日(月)

場 郷土博物館2階特別展示室

【場】郷土博物館 TEL 23-3231

IP 050-5528-4923



上田薫《ゼリーにナイフc》

■ 天球劇場ドーム映像番組  
「ポケットモンスターサン＆ムーン プラネタリウム」

ゼンリョクで見逃すな！太陽と月が奏でる、奇跡の瞬間。

時 7月18日(土)～9月27日(日)の土・日

曜日、祝日と8月13日(木)・14日(金)

各日午前11時～、午後1時30分～

3時30分～ \*各回50分

場 日立シビックセンター天球劇場

料 大人530円、子ども320円、

幼児無料

【場】日立シビックセンター科学館

TEL 24-7731

他 座席については、茨城県のガイド

ラインに基づき、1m以上の間隔

をとり、定員を79人に設定しています。

## 親子で水の中の昆虫を のぞいてみよう！

時 7月26日(日) 午前10時～午後1時

\*雨天中止

場 たかはら自然塾集合

内 十玉川の水生昆虫を観察します。

持ち物Ⅱ長靴、着替え、飲み物、

軍手、帽子、タオル \*濡れても

良い服装で

料 1組2千円(めだかのお土産代、

保険料含む) \*先着10組

【申】事前に電話で、たかはら自然塾

TEL 39-5391へ

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。

## ■ 渓流登り&ミニトレイル

時 8月8日(土) 午前9時30分～正午

\*雨天決行

場 たかはら自然塾集合

対 小学生以上の親子 \*先着40人

内 小川を遡上し(約500m)山の

尾根をハイキング、全長約4.5kmの

里山コース 持ち物▶運動靴、飲

み物、軍手、帽子、タオル、着替

え \*濡れても良い服装で(長袖

長ズボン)

料 1500円(保険料含む。シャワー

使用可)

申 事前に電話で、たかはら自然塾

TEL 39-5391へ



## 講座

### ■ 成年後見制度の無料公開講座 「成年後見制度と本人の意思 の実現」

時 7月31日(金) 午前10時～11時

場 女性センター

内 行政書士による成年後見制度に関

する無料公開講座 \*先着10人。

講座終了後に無料相談を実施。

申 7月28日(火)までに電話で、(一社)

コスモス成年後見サポートセンター

茨城県支部 TEL 35-4839へ

### ■ 市民教授による生き生き講座

講座名	とき	内容	講師
① 親子で考える家庭経済	8月1日(土)・8日(土) 午前10時～正午	親子で楽しく家庭経済を学ぼう	塚本裕有さん
② 絵手紙体験教室	8月10日(月) 午前10時～正午	パンダを描いて絵手紙を体験	吉田ケイ子さん
③ 中学英語で大人英会話	8月19日(水)・26日(水) 午前10時～正午	今だからわかる、中学英語で会話&Eメール	池庸子さん

\*ところ=全て教育プラザ

\*対象=①小学生親子(一人でも可) ②小学生以上(託児つき) ③大人

\*定員=①親子10組 ②③各10人

\*料金=①1組900円 ②500円 ③400円

\*持ち物=①筆記用具、電卓など(計算ができるもの) ③筆記用具、英和辞書

申 7月22日(水)までに、希望講座名、

住所、氏名、電話番号を往復はが

きかEメールで、百年塾サロ

ン 317-0064 神峰町1-

6-11 Eメール jinza@net1.

way.ne.jp TEL 23-9165へ

\*平日は電話受付可

### ■ 離職者・求職者のための公共 職業訓練「介護サービスク OA基礎科受講者募集」

介護業務に必要な基礎知識を習得し、介護職員初任者研修了証の取得を目指します。また、ワード・エクセルの基本操作や早期就職のための指導も行います。

時 訓練期間▶9月1日(火)～11月30日(月)

場 ベストパートナー介護(株)ベストケ

アスクール(弁天町)

対 事前に公共職業安定所に求職申し

込みをした方で、数回の就職相談

を行い、公共職業安定所長に受講

を認められた方 \*定員20人

料 無料(テキスト代、保険加入料な

どは自己負担)

申 7月6日(月)から8月3日(月)までに、

入学願書(各公共職業安定所にあ

ります)を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



## 募集

### ■ 日立市青少年イベント企画部 部員

日立市青少年イベント企画部は、学校や職場を問わず市内外の若者が賑わいづくりやさまざまな交流イベント、講座などを企画・運営する団体です。自分のやりたいことを仲間と一緒に実現させませんか。

対 18歳(高校生不可)から39歳まで

の学生および社会人の方

内 イベントや講座などの企画、運営

申 電話かFAX、Eメールで、日

立市青少年イベント企画部事務

局(女性若者支援課内) TEL 26-

0315 FAX 26-0317 E

メール wakamono@city.hitachi.

ig.jp)へ \*見学可



イベント企画部の活動の様子は、公式インスタグラムをご覧ください。



■ 県立日立産業技術専門学院の  
学院生(令和3年4月入学)

時 ■ 自己推薦入試 受付 7月6日(月)～8月18日(火) 試験日 8月24日(月) ■ 高校推薦入試 受付 8月31日(月)～9月18日(金) 試験日 9月25日(金)

対 高校を卒業した方など

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 \* 詳細は、学院のホームページをご覧ください。  
問い合わせてください。

問 県立日立産業技術専門学院  
TEL 35-6449 \* オープンキャンパス・学院見学会参加者も募集中。

いづも

■ きら☆りんタイム

「骨格調整で肩と腰と心を軽くしませんか?」

時 7月16日(木) 午前10時30分～11時30分

場 子どもすくすくセンター

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 体操で骨格調整します。講師 〓 K I Y O さん 持ち物 〓 ヨガマットかバスタオル、汗拭きタオル、

飲み物

問 7月13日(月)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

■ 十王子どもの広場

「乳幼児の生活リズムと夏に多い病気についてのお話」

時 7月20日(月) 午前10時30分～正午  
場 十王交流センター

対 乳幼児と保護者

内 乳幼児の生活リズム、かかりやすい病気と受診のタイミングなど  
講師 〓 市保健師

問 7月13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 37-1122へ

■ 「本を読んで絵をかこう展」  
作品募集

時 7月21日(火)～8月30日(日)

\* 7月31日(金)は休館日

場 多賀図書館

対 2歳～中学生

内 画用紙は多賀図書館にあります。

時 9月12日(土)～29日(火)に多賀図書館1階ギャラリーで展示します(作品は展示後お返しします)。  
申 直接、多賀図書館

TEL 33-2655

IP 050-8

012-695

2へ



今年度の母子保健事業について

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から開催を延期していましたが、7月から一部事業を再開します。

また、感染予防対策を十分に講じることが困難な事業については、今年度の開催を中止します。

■ 再開する事業

マタニティスクール	市のホームページで日程をご確認の上、直接会場にお越しください。
プレパパ・ママの子育てスクール	詳しくは、市のホームページをご覧ください。
1歳6か月児健康診査	対象者へ個別に通知をお送りします。
3歳児健康診査	

■ 中止する事業

0歳児の広場	個別の相談で対応します。
離乳食教室	お子さんについて気になること、心配なことがありましたら、健康づくり推進課へ電話でご相談ください。
2歳児歯科健康診査	

問合せ 健康づくり推進課

TEL 21-3300 IP 050-5528-5180

■ 多賀図書館特別企画  
「わくわくパック」の貸し出し

時 7月25日(土) 午前10時～

場 多賀図書館1階ギャラリー

対 3歳児～中学生

内 子どもたちに読んでほしい本を数冊パックにして貸し出し。中は開

けてからのお楽しみ。\* 1人1

パック。なくなり次第終了。

問 多賀図書館 TEL 33-2655

IP 050-8012-6952

■ 夏のおはなし会

時 7月28日(火) 午前10時～11時30分

場 多賀図書館おはなし広場ふわふわ

対 幼児 \* 定員50人

内 読み聞かせ、パッペミニ人形劇場  
工作

申 7月14日(火)の午前10時から電話で、

多賀図書館 TEL 33-2655

IP 050-8012-6952へ

■ 茨城県不妊専門相談センター  
の相談日

とき	従事職種
第1日曜日 午後2時～5時	助産師、産婦人科・泌尿器科医師または不妊カウンセラー
第2木曜日 午後5時30分～8時30分	産婦人科・泌尿器科医師、助産師
第3木曜日	助産師、不妊カウンセラー

\* ところ = 県三の丸庁舎 (水戸市)  
\* 相談は、完全個別面接方式です。  
\* 予約は、事前に電話で、茨城県産婦人科医会 TEL 029-241-1130 へ (平日の午前9時～午後3時)

健康