

## お知らせ

コンビニなどの多機能端末機での証明書交付を休止します

システム更新作業のため、コンビニエンスストアや市民課、各支所・出張所に設置している端末機での証明書交付サービスを休止します。

時11月8日(水)～9日(木)の午後1時、11月22日(水)、12月8日(金)～10日(日)  
市民課 ☎内線503

### 休日窓口を休業します

システム更新作業のため、市民課、各支所・出張所の休日窓口を休業します。

時12月9日(土)～10日(日)  
\*戸籍の届け出は、市役所直室に提出することができます。  
市民課 ☎内線503

### 市税・国保料などの休日納付相談(11月)

時11月26日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時

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

納税課 ☎内線254  
国民健康保険課 ☎内線207

### 今月の納期

納期限は11月30日(木)です。

- ◆国民健康保険料(6期)
- ◆介護保険料(6期)
- ◆後期高齢者医療保険料(5期)

問合せ

国民健康保険課 ☎内線207

### 多重債務者のための無料法律相談会

弁護士、消費生活相談員が相談に応じます。秘密は厳守します。

時12月6日(水) 午後1時～5時

場日立シビックセンター6階

対多重債務など借金の返済でお困りの方 \*先着5人

申11月28日(火)までに電話で、県生活文化課 ☎029-301-2829へ(平日のみ。午前8時30分～午後5時15分)

### 成年後見制度の休日相談会

日立市成年後見サポートセンター職員がお話を伺います。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。

時11月26日(日) 午前9時～午後4時

場ヒタチエ別館3階 \*先着10人

申11月15日(水)から22日(水)までに電

話で、日立市成年後見サポートセンター(日立市社会福祉協議会内) ☎87-7222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(日立市社会福祉協議会内) ☎87-7222へ

### くらしの困りごと相談会

暮らしの中で困っていることはありませんか。登記、年金、雇用、税金など行政機関で行う手続きに関する相談や、相続、離婚、多重債務などの法律問題に対し、行政相談員などが無料で相談に応じます。

時11月28日(火) 午前10時30分～午後2時50分 \*1人あたり20分

場市消防拠点施設3階講堂

申11月14日(火)～22日(水)に電話で、総務省行政相談センターきくみみ茨城 ☎0570-090110へ \*平日の午前8時30分～午後5時

### 原子力損害賠償に関する説明会・個別相談

時11月18日(土)

説明会Ⅱ午前10時～正午  
個別相談Ⅱ午後1時～4時

場日立シビックセンター7階

対東京電力福島原発事故による原子力損害賠償に関してお困りの方  
内損害賠償請求全般に関する解説と質疑応答や、専門家による個別相談

申11月17日(金)までに電話で、原子力損害賠償・廃炉等支援機構 ☎0120-330-540へ(祝日を除く、午前9時30分～午後5時)

### シルバー人材センターの入会希望者説明会

時11月22日(水) 午前9時30分～正午(午前9時30分までに受付)

場ヒタチエ別館3階

対おおむね60歳以上の健康な方  
申事前に電話で、日立市シルバー人材センター ☎33-5586へ

他参加者に資料を送付しています。必ず事前に申し込んでください。

### 元気いばらき就職面接会(日立会場)を開催します!

仕事を探している方ならどなたでも参加できます。参加費無料、



### 防災行政無線

放送内容を電話(☎22-6131)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。

11月12日～25日は国が定めた  
「女性に対する暴力をなくす運動  
パープル・ライトアップ」

申 11月20日(月)までに会費を添えて  
直接、秘書課 ☎内線711  
または日立商工会議所 ☎22-  
0128へ

場 ホテル天地閣  
料 会費 1人につき1000円  
時 来年1月5日(金) 午後4時～5時  
\*受付は午後3時から

### 新年名刺交換会

申 11月27日(月) 午前10時～11時30分  
場 日立地区産業支援センター  
対 事業者の方 \*先着60人  
申 11月20日(月)までに電話で、日立  
税務署 ☎21-6346へ

### 要否相談会

問 いばらき就職支援センター日立  
地区センター ☎27-7172

内 参加企業 約20社  
\*詳しくはHPお問い合わせ  
をせ。



事 前申し込み不要です。ぜひご参  
加ください。  
時 11月17日(金) 午後1時30分～3  
時30分 \*受付は午後1時から  
場 日立シビックセンター多用途  
ホール

とき	ところ
12月4日(月)	午前の部= いこいのひろば元気カフェべんてん
12月11日(月)	10:00～12:00 元気カフェあゆかわ
1月15日(月)	午後の部= はまぎく荘 (田尻町)
1月29日(月)	13:00～15:00 元気カフェすげかわ

\*対象=市内在住の65歳以上の方  
\*各日定員10人程度。1人60分。何回でも参加可。  
\*申し込み=予約専用ダイヤル ☎33-5355へ  
(火～金曜日(祝日、12月29日(金)～来年1月3日(水)を除く) 午前9時30分～午後3時30分)

問合せ 高齢福祉課 ☎内線290

高齢者はじめてICT  
「相談コーナー」  
■スマホやパソコンの操作方法など、  
相談員がマンツーマンでご相談に  
応じます。

「女性に対する暴力をなくす運動」  
期間です。市では、女性に対する  
暴力根絶のシンボルであるパープ  
ルリボンにちなみ、パープル・ラ  
イトアップを行います。  
時 ①11月12日(日)～25日(土) 午後6  
時～9時頃  
②11月16日(木)・17日(金) 午後4  
時30分～10時頃  
場 ①日立シビックセンター、らぼー  
るひたち ②日立駅自由通路  
問 女性若者支援課 ☎26-0315

### 道路の通行規制について

台風13号により被災した  
県道日立山方線、県道十王里  
美線、市道2004号線(清掃  
センター前)、市道10074・  
10069号線(十王町高原、沢  
平地区)は、安全面を考慮し、  
復旧工事が完了するまでの当  
面の間、降雨による通行規制  
を実施しています。

最新の通行規制情報につい

ては、市HPなど  
をご確認いただ  
か、お問い合わせ  
ください。



市HP

問合せ  
県道に関すること  
県高萩工事事務局  
☎0293-22-2255  
市道に関すること  
道路管理課  
☎内線219

### 茨城交通のバスカードが変更になります

茨城交通では、市内を運行する同社のバスカードを、「でんてつハイカ  
ード」から「いばっぴ」に移行するため、バスに設置しているカ  
ード読取機を変更する作業を進めています。

- バスのカード読取機を変更する期間  
令和5年11月末までに順次変更予定  
\*12月からは、全てのバスカードが「いばっぴ」となる予定です。

- 留意点  
11月末までは、バスのカード読取機を変更した「いばっぴ」が使えるバ  
スと、変更していない「でんてつハイカード」が使えるバスが混在して運  
行しますので、ご注意ください。

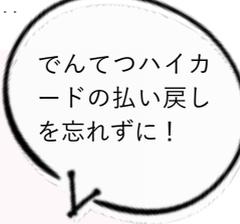
#### 【払い戻し窓口】

変更後は、「でんてつハイカード」が利用できなくなりますので、同カード  
をお持ちの方は、払い戻しの手続きをしてください。

	場所	期間	時間
茨城交通	日立南・神峰営業所	来年9月30日(月)まで	9:00～18:00
	日立案内所(日立駅 情報交流プラザ内)		9:00～19:00
	日立オフィス1階	11月14日(火)、21日(火)、28日(火)	9:00～12:00
日立市役所 1階101会議室	12月11日(月)～22日(金) *平日のみ		

問合せ  
茨城交通 ☎32-7380  
都市政策課 ☎内線224

詳しくは、茨城交通HP  
をご覧ください。





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

■ 届出に必要なもの 国民健康保険証、新しく加入した社会保険の（マイナンバーカード・運転免許証など）、マイナンバー（個人番号）が分かるもの  
■ 届け出先 国民健康保険課、市民課、各支所・出張所  
■ 届出先 国民健康保険課、市社会保険などの資格取得日以降

### 国民健康保険から別の健康保険に変わったときは届け出を

国民健康保険加入者が、社会保険など別の健康保険に加入（扶養含む）したときは、国民健康保険の脱退手続きをしてください。届け出がない場合、社会保険料との二重払いになってしまう場合があります。

### 国民健康保険・後期高齢者医療保険 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(木)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、健診費用全額支払い後の補助金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みの方  
11月10日過ぎ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  
国保：☎ 内線 203、後期：☎ 内線 204

国民健康保険証を使用して医療機関を受診すると、市が医療機関へ支払った医療費を返還していたり、市が医療機関へ支払った医療費を返還している場合があります。詳しくは、問い合わせてください。  
☎ 国民健康保険課 内線 741

### 「おかしいな」と気づいたら すぐに警察に通報を！

茨城県内で次の大規模イベントが開催されます。多くの人が集まるイベントはテロの標的になりやすく、交通の混乱も生じやすくなります。イベントの安全で円滑な開催のためご協力をよろしくお願いいたします。

- 第46回全国育樹祭  
とき 11月11日(土)・12日(日)  
ところ 茨城県水郷県民の森（潮来市） アダストリアみとアリーナ（水戸市）
- G7茨城水戸内務・安全担当大臣会合  
とき 12月8日(金)～10日(日)  
ところ 水戸市民会館（水戸市）

### 【見つけて！日常との違い！！】

<b>不審車両</b> 普段見かけない 長時間駐車 不自然に往復する車	<b>不審物</b> 持ち主不明の放置物 差出人不明の郵便物
<b>不審者</b> 普段見かけない 挙動不審 長時間同じ場所にいる	<b>不審なドローン</b> <b>ラジコンヘリ</b> 飛行禁止区域を 飛んでいるもの
<b>ネット上の過激な発言</b> 爆弾の製造方法 テロを称賛する投稿など	<b>人の出入りが不自然な家</b>

問合せ 日立警察署 ☎ 22-0110

### 税関から 密輸情報提供のお願い

上記の大規模イベントなどの開催にあわせて、税関ではテロ行為などを未然に防止するために、輸入貨物や入国者への水際取り締まりを強化しています。密輸防止には、皆様の情報提供が大きな力となります。次のような事例を見聞きした場合は、密輸情報提供 HP（右記QR）か税関密輸ダイヤルまで情報提供をお願いします。



- 何か貨物の入っている漂流物・漂着物を発見した
- 海外から荷物が届くので、名前と住所を貸してほしいと依頼された など

問合せ 鹿島税関支署日立出張所  
税関密輸ダイヤル ☎ 0120-461-961

夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性を巡るさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉に「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。期間中は、人権擁護委員や法務局職員

### 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

「ジェネリック医薬品」とは、新薬と同等の効果と安全性を国から認められている後発医薬品です。価格が抑えられ、医療費の負担軽減につながります。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 203

### ジェネリック医薬品を利用しましょう

が電話相談を受け付けます。

☎ 029-227-9919  
水戸地方法務局人権擁護課  
☎ 0570-070-810  
☎ 0570-070-810  
☎ 0570-070-810  
☎ 0570-070-810

### 11月12日の休日緊急診療所（外科当番）の変更について

10月20日号市報（第1754号）22ページでお知らせした11月12日の休日緊急診療所（外科当番）が変更になりました。ご利用の際はご注意ください。  
（変更後）寺岡整形外科クリニック（金沢町）☎ 28-7766



日立市報 電子版  
市報のバックナンバーや音声版などを掲載しています。



日立市 インターネット放送局  
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。



チャレンジする高齢者を応援  
します—資格取得費用の一部  
を補助—

対申請時、市内に住所を有する65  
歳以上の方

内対象資格—生きがいくくりなど  
のために本年度中に取得した国  
家資格、民間資格、公的資格等  
全般

補助額—資格取得に要した受験  
料、受講料、教材費、登録に係  
る費用(初回のみ)などの合計  
額の2分の1(上限1万円)

申資格を取得した後、指定の補助  
金交付申請書(市HPからダウン  
ロードできます)に必要な書類  
を添えて、高齢福祉課 ☎内  
線477へ \*詳しくは  
市HPをご覧ください。  
問い合わせてください。



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】ミュージックプレスメン

催し

市民音楽祭(日立市芸術祭)

時11月12日(日) 午前11時30分〜午

後5時

場日立市民会館ホール

内市内の小・中学校や音楽団体に  
よる合唱や演奏などの発表

料300円

問日立市民音楽連盟(加藤木)

☎32-2618

書道連盟展(日立市芸術祭)

時11月15日(水)〜19日(日) 午前10時

〜午後4時30分 \*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

内日立書道連盟会員による書道作  
品の展覧会

問日立書道連盟(小沼) ☎33-  
3106

市民ボウリング大会

時11月19日(日) 午前10時〜

場日立ボウルクレイン(鮎川町)

対市内に在住か通勤・通学してい  
る方

内個人戦(4ゲーム合計点数)

\*男女年齢別のハンディキャッ  
プあり。詳しくは問い合わせ  
てください。

料2500円(高校生以上。傷害  
保険料を含む)

申当日、午前9時30分までに直接  
会場へ

問

日立市ボウリング連盟事務局  
(中澤) ☎34-0101

日立SunNexus茨城  
ホームゲーム

時11月19日(日) 午後1時試合開始

場市民運動公園陸上競技場

内市がホームタウンとして応援し  
ているラグビーチームの「日立  
Sun Nexus茨城」が「明  
治安田生命ホーリーズ」との試  
合を行います。観覧無料ですの  
で、ぜひ会場で応援しましょう!

問日立サンネクサス茨城(篠原)

☎090-9647-4469



シネマサンライズ上映予定作品

■ 11月10日(金)〜16  
日(木)

お屋の昭和名作劇場  
「嵐の勇者たち」  
(石原裕次郎・  
吉永小百合出演)



問合せ  
シネマサンライズ  
☎32-5805

となりのまちから

花貫溪谷紅葉まつり from 高萩市

汐見滝吊り橋付近では川の  
せせらぎとともに紅葉を楽し  
めます。日没後のライトアッ  
プが幻想的。

飲食店や売店もあります。

とき 11月1日(水)〜30日(木)

\*ライトアップ期間: 11月11日(土)〜26日(日) 日没〜午後7時

問合せ 高萩市観光協会 ☎0293-23-2121



東海I-MOのまつり from 東海村

東海村の特産品「サツマイモ」のお祭  
りです。芋掘り体験やふるさと鍋などが  
楽しめます。

とき 11月23日(祝) 午前9時〜午後4時

ところ 東海文化センターほか

問合せ 東海I-MOのまつり運  
営協議会(東海村観光協会内)

☎029-287-0855



**吉田正音楽記念館展望カフェ  
11月の演奏 ～オカリナの音  
天までとどけ～**

時 11月25日(土) 午後6時開演  
内 出演 〓オカリナ水曜の会  
演奏曲 〓異国の丘、美しい十代、  
星の世界ほか

申 11月13日(月)の午前10時から電話  
で、吉田正音楽記念館 ☎21-  
1125へ \*先着50人。1人  
1回(2人分まで)

他 カフェで飲食の提供はありません。



**南部図書館としよかんまつり**

時 11月25日(土) 午前9時～午後4時

場 南部図書館

内 ときどきバルーンアート、工作  
キットの配布、スピードくじ、  
くじらちゃんぬりえの展示、く  
じらちゃんおはなし会スペシャ  
ルバージョンなど、秋の一日を南  
部図書館で楽しんでみませんか。  
問 南部図書館 ☎29-11125



**ライブラリースалон  
ジャズと朗読の夕べ～おとな  
時間を楽しもう～**

時 11月29日(水) 午後5時～6時30分  
場 多賀図書館1階ギャラリ

内 ジャズの生演奏とクリスマスに  
ちなんだ物語の朗読を聞いて、  
一足先のクリスマスを楽しんで  
みませんか? \*先着50人  
申 事前に電話で、多賀図書館  
☎33-2655へ

**外国語のおはなし会**

時 12月2日(土) 午前11時～11時30分  
場 多賀図書館1階おはなし広場ふ  
わふわ

内 世界の絵本を英語と一緒に読ん  
でみませんか? 外国人の先生が  
英語で読み聞かせを行います。  
\*先着50人  
申 11月19日(日)の午前10時から電話  
で、多賀図書館 ☎33-2655  
5へ

**見えない方・見えにくい方の  
ための福祉機器展**

時 12月3日(日) 午前10時～午後3時  
場 水戸駅ビルエクセル本館6階エ  
クセルホール(水戸市)  
対 視覚障害のある方や、そのご家  
族。視覚障害に関心のある方。  
内 見て、触れて、体験できる視覚

障害者向けの最新機器や、日常  
生活に便利な器具を展示し、使  
いなどを説明します。

申 当日直接会場へ  
問 茨城県視覚障害者協会  
☎029-221-0098

**大人のための折り紙教室**

時 12月8日(金) 午後2時～4時

場 多賀図書館4階大ホール  
内 令和6年の干支、辰の飾りを作  
ります。講師 〓朝日正子さん  
(市民教授)

申 11月14日(火)の午前10時から直接  
か電話で、多賀図書館 ☎33-  
2655へ



**講座**

**日立のまち案内人による  
「日立を知る講座」**

時 ①11月28日(火) 午前10時～正午  
②12月5日(火) 午前9時～午後  
0時30分  
場 ①教育プラザ ②教育プラザ集  
合・解散

内 ①座学「市内の名所旧跡、文化  
財」②現地研修「南部の文化  
財めぐり」(バスで移動)  
\*定員各20人(多いときは抽選)

申 11月20日(月)までに住所、氏名  
電話番号をメールか電話で、百  
年塾サロン メール ik100j@  
net1jway.ne.jp ☎23-916  
5へ(電話は平日のみ)

**共生のまちづくりセミナー&  
見学「わがまちの魅力発見」**

とき(11月)	ところ	内容
① 25日(土) 13:00～16:00	日立シビック センター 502号室	セミナー「近代化遺産・文化財を 活かしたまちづくり」 講師=伊東 孝さん(産業遺産情 報センター主幹)、福川裕一さん(全 国町並み保存連盟代表)
② 26日(日) 9:00～14:00	日立武道館周 辺～中里発電 所	見学会「近代化遺産再発見バスハ イク」*見学会後、日立武道館で 報告会を実施

\*両日参加できる方優先  
\*人数=①先着70人 ②先着20人

申 11月13日(月)から電話で、共楽館  
を考慮する集い事務所 ☎21-4  
884へ(月・水・金曜日午  
前10時～午後2時)

## 不登校に関する研修会

時 12月3日(日) 午前9時15分～10時50分 \*受付は午前8時50分から

場 市役所503・504号会議室

対 市立学校在籍児童生徒の保護者と教員、市内に在住、在勤の方  
\*定員70人(多いときは個別に相談の連絡あり)

内 講師がこれまで受けた相談での子どもたちの言葉から、その後ろにある思いを一緒に考えていきます。「皆の当たり前」に疑問を感じたり、立ち止まってしまったりする心をありのままに受け入れ、些細な成長に目を向けていけるように、一緒に考えてみませんか。講師 深谷佳子さん(茨城県公立学校スクールカウンセラー)

申 11月16日(木)までに下記QRから申し込みを。



他 希望者には研修会終了後、保護者ミーティング(午前10時55分～11時50分)を行います。

\*申し込み時に希望の確認あり。

問 教育研究所 ☎内線682



## 百年塾市民教授による生き生きワクワク講座

時 12月9日(土) 午前10時～11時30分

場 教育プラザ

内 「目撃術」健康体操を体験する講座です。講師 舟生須美子さん 持ち物 〓バスタオル、飲み物(動きやすい服装で)  
\*定員20人程度(多いときは抽選)。無料託児あり

料 2000円

申 11月24日(金)までに住所、氏名、電話番号をメールか電話で、百年塾サロン メール [neti.way.ne.jp](mailto:neti.way.ne.jp) ☎23-9165へ(電話は平日のみ)

## 郷土の講座「続・写真でたどる日立の歴史」

時 12月14日(木) 午前10時～11時30分

分 \*受付は午前9時30分から

場 視聴覚センター映像セミナー室

内 昭和30年代から平成までの日立の歴史を写真でたどります。講師 萩原明子郷土博物館学芸員 \*先着30人

\*先着30人

申 11月14日(火)の午後9時30分から直接か電話で、記念図書館 ☎24-7714へ



## あなたのQOL(生活の質)を高めるオストミー講習会

時 12月17日(日) 午前10時～午後3時

\*受付は午前9時30分から

場 市民会館210号室

対 人工肛門・人口膀胱をお持ちの方  
内 講演会「ストーマケア管理の基本について」講師 菱田千枝さん(皮膚排泄ケア認定看護師)、ストーマケア悩みごと相談やストーマ用具の展示・説明など \*定員70人

料 1000円(弁当・飲料代)

申 12月10日(日)までに電話で、日本オストミー協会茨城県支部(猪口) ☎090-2239-9169へ

## 郷土博物館の講座

①ふるさと教室 地学

「高圧・超高压変成岩を知っていますか」

時 12月19日(火) 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60人

②郷土ひたちの文化を学ぶ

「水戸藩の学者が捉えた聖徳太子と北条政子」

時 12月20日(水) 午前10時～11時30分

内 講師 小松徳年さん(郷土ひたち文化研究会) \*先着60人

場 ①②とも市役所多目的ホール

料 ①②とも1000円(資料代)  
申 11月21日(火)の午前9時から電話で、郷土博物館 ☎23-3231へ

## 離職者・求職者のための公共職業訓練

①介護サービスク(デュアルシステム)

場 ベストケアスクール(弁天町)  
内 介護職員初任者研修修了証の取得を目指す、1か月の介護施設実習を行います。 \*定員15人(無料託児あり。5人まで)

②ビジネスパソコン基礎科

場 フェイスアップひたち(幸町)  
内 パソコンの基礎を学び、CS試験の合格を目指します。 \*定員18人(無料託児あり。5人まで)

時 訓練期間 ①②とも来年1月5日(金)～3月27日(水)

対 事前に公共職業安定所に求職申し込みをして、日立産業技術専門学院での選考試験後に受講を認められた方

料 無料(テキスト代などは自己負担)  
申 12月7日(木)までに、住居を管轄する公共職業安定所へ

問 県立日立産業技術

専門学院

☎35-6449



# 募 集

## 市報ひたちへの ご意見・ご感想をお寄せください

よりよい市報づくりのため、市報ひたちを読んでのご意見・ご感想を募集しています。今後の広報紙づくりの参考にしますので、申し込みフォーム(右記QR)から皆さんのご意見などをぜひお寄せください。  
\*いただいたご意見などに対する個別の回答はいたしません。



問合せ 広報戦略課 ☎ 内線 509

## フレンドシップ・キルト展の 作品

国内外の姉妹都市との文化交流事業の一環で開催する「フレンドシップ・キルト展(来年2月28日(水)から3月3日(日)まで、日立シビックセンター1階ギャラリーで開催)」の作品を募集します。

対市内に在住か通勤・通学している方

内 テーマ＝素材・デザインなど自由 規格＝キルト作品(二辺が200cm以下) 仕上げ＝2枚の布の間にキルト綿を入れた3層構造で、キルティング仕上げがしてあるもの。

料 出品料＝300円～800円

\*サイズによって異なります。

申 12月25日(月)までに住所、氏名

電話番号を電話かFAX、メール

35 FAX 24-5301 メール

kokubun@city.hitachi.lg.jp

他 作品搬入日＝来年2月25日(日)

午前10時～午後

3時

## 健 康



### ヒタチエで、健康チェック

時 11月18日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時

場 ヒタチエ1階

内 コープ＝健康測定器による肌年齢、骨密度などのチェック

無印良品＝糖質10g以下の食品

の試食(午後1時～2時)

問 商工振興課 ☎ 内線 616

目指せ8020・6424達成教室  
くかみあわせと身体のバランスについて

時 11月28日(火) 午後1時15分～3時15分

場 保健センター3階

内 歯科医師による講話や、座談会、

歯科衛生士による口腔ケア指導などを行います。\*定員20人

申 11月6日(月)から電話で、健康づくり推進課 ☎ 21-3300へ

くり推進課 ☎ 21-3300へ

目指せ8020・日立市64

24 良い歯のコンクール募集

対 昭和24年4月1日から昭和35年

3月31日生まれで、ご自分の歯

を24本以上お持ちで、良好な口腔状態の方(治療していても可)

内 64歳から74歳の方で24本以上の

歯があり、良好な口腔状態の方

を表彰します。ぜひご応募ください。

申 11月6日(月)から12月18日(月)まで

に電話で、健康づくり推進課

☎ 21-3300へ

他 日立歯科医師会員の歯科医院

(市内)で口腔検査を受けていただきます。

笑顔の顔写真と全身の写真をお持ちください。

100年歩けるカラダをつくる教室

ろう教室

時 11月30日～12月21日の木曜日

(全4回)

午前の部＝午前10時～11時30分

午後の部＝午後1時～2時30分

\*各回定員8人

場 池の川さくらアリーナ

内 「姿勢」「立ち方・座り方」「歩

## 健康づくりイベントのご案内

とき 11月26日(日) 午前10時30分～

ところ 市役所多目的ホール

内容

① 講演会「若いうちからが大事 いつまでも元気であるために鍛えておきたい『骨活』『筋活』」講師＝中川 徹さん(日立健康管理センタ医師)

1部＝午前11時～正午、2部＝午後2時～3時 \*内容は同じです

② ベジメータ測定 指先に光を当てただけで日ごろの野菜接種状況を数値化できます。\*2歳以上 正午～午後2時

③ 親子でチャレンジ!おいしいお絵かき スケッチクック(アプリ)体験

申込み ①②は右記QRからか、電話で健康づくり推進課 ☎ 21-3300へ

③は直接会場へ



料 4500円(保険代含む)

申 11月29日(水)の正午までに電話で、池の川さくらアリーナ ☎ 35-0767へ

き方」を身につけるため、グッズを使用しながら運動を行うプログラムです。持ち物＝室内シューズ、飲み物、タオル、筆記用具 \*動きやすい服装で。

## たがとしょかんこどもまつり

時 11月18日(土) 午前10時～午後3時

場 多賀図書館

内 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～11時30分)、③本のリサイクル、④つくってあそぼう(午後1時～3時)、⑤ふわふわちゃんくじ

\*①②先着30人、⑤先着100人

申 ①②は11月13日(月)の午前10時から電話で、多賀図書館 ☎ 33-2655 へ

## 南部子どもの広場「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22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)

内 講師=原口なおみさん(茨城キリスト教大学教授)

申 11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 ☎ 87-7222 へ



## 十王子どもの広場「親子で楽しむミュージック・ケア」

時 11月27日(月) 午前10時30分～正午

場 十王交流センター

対 未就園児(1歳児半から)と保護者 \*先着15組(0歳児の無料託児あり)

内 音楽に合わせて、親子で歌ったり体を動かします。講師=守部美恵子さん、高橋あゆみさん(日本ミュージック・ケア協会認定ワーカー)

申 11月15日(水)の午前9時30分から電話で、日立市社会福祉協議会 ☎ 87-7222 へ

## 「年齢別子育て講座」マミー&キッズ(2歳)

時 11月28日(火) 午前10時30分～11時30分

場 子どもすくすくセンター

対 2歳児とお母さん \*定員8組(多いときは抽選)対象外のお子さんの無料託児あり。

内 スキンシップを大切に親子で遊みましょう。講師=太田光子さん(元幼稚園教諭)

申 11月20日(月)までに直接か電話で、子どもすくすくセンター ☎ 23-5522 へ

## 「クリスマス会」参加者募集

時 12月17日(日) 午前10時30分～正午

場 らぼーるひたち

対 市内のひとり親家庭の親子、両親のいない子と養育者

内 レクリエーションとケーキやお弁当のプレゼント(お持ち帰り用にエコバックを持参ください)

料 大人500円、子ども300円

申 11月30日(木)までに右記QRからかメールで、日立市母子寡婦福祉連絡会 メール hisako.fukuda@mbr.nifty.com ☎ 21-6702 へ



## ワーキングマザー&ファザー準備講座

とき	内容
12月12日(火)	自分らしいはたらき方探し～家庭と仕事と私～ 講師=萱場晶子さん(NPNC認定ファシリテーター)
12月19日(火)	楽しく脳トレ～マインドマップで発想力を高めよう!～
1月9日(火)	講師=村田孝二さん(学修デザイナー協会前理事長)
1月16日(火)	家計の未来予想図～減らす・増やす・運用する～ 講師=高村浩子さん(CFP®・キャリアコンサルタント)

\*各回 午前10時～正午

場 茨城キリスト教大学

対 できるだけ全4回参加でき、育休中か働きたいと考えている子育て中の保護者 \*定員10人(多いときは抽選)。別室での保育あり

料 2,000円(全4回分)

申 12月6日(水)まで右記QRから申し込みを。



問 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 ☎ 52-3215

## あそびにおいて!!もこちゃんひろば

問合せ 子どもセンター ☎ 36-0048

とき	ふわふわ		とことこ	
	12月4日(月)	1月15日(月)	12月18日(月)	1月22日(月)
	10:00～11:15		10:15～11:30	
ところ	多賀図書館 おはなし広場ふわふわ		Hiタッチらんど・ハレニコ! 子育てサポートエリア	
内容	低月齢から安心して過ごせる室内遊びが中心です。		赤ちゃんから活発に動くお子さんまで幅広く楽しめる遊びを準備しています。	
定員	未就学児と保護者 *各日15組程度(多いときは抽選)。市内に在住の方が優先			
申し込み	12月分は11月21日(火)までに、来年1月分は12月26日(火)までに右記QRからか直接、電話で、子どもセンターへ			



時…日時 場…場所 対…対象 内…内容 料…参加料など(料金記載のないものは無料) 申…申し込み 他…その他 問…問合せ