

お知らせ

毎月勤労統計調査特別調査にご協力ください

対 1〜4人の常用労働者を雇用する事業所

内 小規模事業所における雇用や給与、労働時間の実態を明らかにすることを目的に、調査を実施します。対象の事業所には、7〜9月に統計調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。



問 県統計課 ☎029-301-2649

老齢基礎年金の受給額が増える「付加保険料」をご存じですか

国民年金に加入している方が、定額の保険料に月額4000円の付加保険料を上乘せし納めると、将来の老齢基礎年金の受給額を増やすことができます。詳しくは市HPをご覧になるか、問い合わせください。



問 国民健康保険課 ☎内線2006
日立年金事務所 ☎24-2194

今月の納期は7月31日(金)です

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

市税・国保料などの納付相談は平日のみ(8:30〜17:15)となります
ところ・問合せ

【市税】納税課 ☎内線254
メール nouzei@city.hitachi.lg.jp
【各種保険料】国民健康保険課 ☎内線207
メール hoken2@city.hitachi.lg.jp

国民健康保険・後期高齢者医療保険
人間ドック・脳ドック

- 8月に受診予定で申請済みの方
7月10日(金)以降に決定通知書を送ります。
- 10月に受診予定の方
申請期限は7月31日(金)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。受診前の申請が必要です。

問合せ 国民健康保険課
国保=☎内線260 後期=☎内線205

マイナンバーカード関連
7月の事務休止日は
19日(日)です

休止内容

- マイナンバーカードの受取や更新などの全ての手続き
 - マイナンバーカードを利用した引越手続き
 - 広域住民票の請求手続き
- 問合せ 市民課 ☎内線503

介護保険の利用者負担が軽減される場合があります

介護サービスの利用者負担は、所得などの要件により軽減される場合があります。介護保険課にご相談ください。

また、すでに軽減を受けている方の有効期限は7月31日(金)です。引き続き軽減を受けたい方は、介護保険課か各支所で早めに手続きをしてください。詳しくは市HPをご覧ください。



問 介護保険課 ☎内線483

介護でお困りのことはありませんか？ 介護保険のサービスをご利用ください

介護保険には、住宅の改修費や

家屋を取り壊した場合は
資産税課に連絡を

今年中に取り壊した家屋は、令和9年度の固定資産税が課税されませんので、直接下記QRから資産税課にご連絡ください。



問 介護保険課 ☎内線215

問 資産税課 ☎内線233
*減失登記を今年中に行う場合は、連絡は不要です。

ごみ袋の過度な購入はお控えください

現在、中東情勢の影響を受けて、指定ごみ処理袋などの供給が不安定な状況にあるとの報道が見受けられますが、**日立市の指定ごみ処理袋は、安定した在庫を確保しており、例年通り供給できる見通しです。**

買いだめや過度な購入はお控えいただき、必要な数量での購入にご協力をお願いします。
*この影響による指定ごみ処理袋の価格を改定する予定はありません。

指定ごみ処理袋の
販売店は市HPで
確認できます▼



問合せ 廃棄物減量推進課 ☎内線547





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。

日立総合病院で無痛分娩を開始しました

(株)日立製作所 日立総合病院では、安心して出産に臨める環境づくりの一環として、6月から無痛分娩を開始しました。医師・助産師が連携し、安全管理のもと実施します。

対象 経産婦の方

費用 通常の出産費用に加え 15万円

その他 事前の診察・説明が必要です。利用を希望する方は、外来受診時に医師へ直接お声かけください。

問合せ 日立総合病院 産婦人科外来 ☎23-1111

*個別の相談はお受けしておりません。

入札参加資格申請の追加受付 を行います

市などが発注する建設工事、建設コンサルタント業務、物品購入業務委託などの入札参加を新たに希望する方は、入札参加資格審査申請の手続きを行ってください。すでに参加資格を得ている方の申請は不要です。詳しくは市HPをご覧ください。



受付 8月3日(月)～7日(金)

契約検査課 ☎内線525

企業局総務課 ☎内線493

日立・高萩広域下水道組合総務課 ☎39-5595

市民プールがオープンします

①じゅうおう市民プール

時 7月1日(水)～9月10日(木) 午前9時～午後5時

②久慈サンピア日立スポーツセンタープール

時 7月18日(土)～8月30日(日) 午前10時～午後5時

料 ①②とも高校生以上220円、

小・中学生50円、幼児無料

*小学3年生以下は保護者同伴
利用者はスイミング帽子を着用してください。

☎1じゅうおう市民プール ☎39-0184

☎久慈サンピア日立スポーツセンター ☎53-5300

夏の事故に注意しましょう

夏は、花火や水遊びなど、子どもたちにとって楽しみの多い季節です。しかし、火災ややけど、水の事故と隣り合わせであることを忘れてはいけません。事故にならないよう十分注意し、楽しい夏思い出を作りましょう。

■花火は、広くて安全な場所で遊びましょう。風の強いときを避け、説明書の注意事項を守りましょう。

■水遊びは、気象状況や体調を確認の上、ライフジャケットを着

て行いましょう。

☎予防課 ☎24-0119

里親制度説明会

県では、子どもたちの健やかな成長のために里親になっていただける方を広く募集しており、里親制度を知っていただくため、制度についての説明会を開催します。

時 7月20日(祝) 午後2時～4時

場 池の川さくらアリーナ研修室

対 里親制度に関心がある方 *定員50人

申 7月18日(土)までに下記

QRからかメール、電話



で、茨城県里親リクルート事業事務局 メール satoriku@doujinkai.or.jp ☎029-291-3770へ

県が保育のお仕事をサポート

県では、保育の仕事に就きたい方の就職・復職のサポートを行っています。また、ポータルサイトでは、保育の求人を検索できます。詳しくは下記QRをご覧ください。



☎029-350-5137

☎029-350-5137

日常生活で悩みや困りごとはあ

日立のまちでサイクリング レンタサイクルに 新しい拠点が追加されます

市が実施しているレンタサイクルの貸出場所として、新たに「国民宿舎 鶴の岬」が追加され、全3か所になります。この機会に、豊かな自然、観光施設、飲食店などを巡るサイクリングを体験しませんか?

問合せ 観光振興課 ☎内線482

貸出・
返却場所

利用時間

料金

車種

- 日立駅情報交流プラザぶらっとひたち
- 久慈サンピア日立
- 国民宿舎 鶴の岬 **NEW 7/18(土)～**

午前9時30分から午後6時まで
*最終受付は午後5時30分

4時間以内=1,500円 4時間超=2,000円

電動アシスト付き自転車

詳しくは
市HPを
CHECK





広報ひたち 電子版
バックナンバーや音声版などを掲載



「好き」がつながる、ひたちの輪
みんなで作るひたちファンクラブ



りませんか？専門相談員がアドバ
イスや、適切な専門家・専門機関
をご紹介します。

時 月～土曜日 午前10時～午後5
時30分 *祝日・年末年始を除く
申 ライフサポートセンターいばらき
☎0120-786-184

**木造住宅の耐震化と危険ブ
ロック塀などの改善に関する
無料相談会**

時 7月11日(土) 午前9時から
*1組当たり30分程度

場 水木交流センター会議室2号

対 ①昭和56年5月31日以前に建て
られた木造住宅の耐震化につい
て検討している方

②道路に面するブロック塀など
の改善を検討している方

内 持ち物 ①住宅の平面図など住宅
の概要が分かるもの ②写真など
ブロック塀の状態が分かるもの

申 7月9日(木)までに住所、氏名、
電話番号、希望の相談時間を電
話かFAX、メールで、建築
指導課 ☎内線428 FAX1-

7750 メール chikushi@
city.hitachi.lg.jp

**視覚に障害をお持ちの方への
地域巡回教育相談会**

時 7月27日(月) 午前11時～午後3時
場 多賀図書館第1研修室

内 視覚に障害のある方の見えにく
さを補うための補助具(レンズ
や拡大読書器など)の展示や相
談会を行います。

申 7月15日(水)までに電話かメール
で、県立盲学校視覚障害教育支
援センター ☎029-221

3388 メール shien@
ibaraki-sb.ikb.ed.jp

7月の出張刃物研ぎ

| とき・ところ | |
|------------------------|--------------------------|
| 2日(木)・十王駅前公園隣 | 17日(金)・サンマート中丸店 |
| 3日(金)・川尻団地集会所 | 21日(火)・河原子交流センター |
| 6日(月)・日高交流センター | 23日(木)・大沼団地集会所 |
| 7日(火)・なかよし児童公園隣 | 24日(金)・はなわまえ児童公 園隣 |
| 9日(木)・田尻交流センター | 27日(月)・みなみこうや第2 児童公園隣 |
| 10日(金)・かみあい中央児童 公園隣 | 28日(火)・なめど児童遊園隣 |
| 13日(月)・あさひ児童公園隣 | 30日(木)・久慈川日立南交流 センター |
| 14日(火)・青葉台団地集会所 | |
| 16日(木)・国分町集会所 | |

*時間=午前9時～午後3時(受付は午後2時30分まで)
*料金=包丁、鎌など500円～

間 日立市シルバー人材センター
☎33-5586



**シルバー人材センターの
入会希望者説明会**

時 7月23日(木) 午前9時30分～正午
場 ヒタチエ別館3階
申 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

**明秀学園日立高等学校
学校見学会**

時 7月31日(金)～8月2日(日) 各日
午前9時30分～午後0時30分
場 明秀学園日立高等学校本校舎
対 中学1～3年生と保護者
内 授業体験、入試個別相談など
申 7月11日(土)までに下記
QRから申し込みを



間 明秀学園日立高等学校
☎21-6328

善意のご芳志

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】関村イムヤさん

講座・教室

日曜発明学校(7・9月分)

時 7月12日、9月13日の日曜日
午後1時30分～4時30分

場らぼーるひたち
内 あなたのアイデアを特許に。特
許の事例なども紹介します。

料 500円
間 日立発明研究会(山内)
☎090-2209-1453

認知症サポーター養成講座

時 7月22日(水) 午後2時～3時30分
場 萬春園地域交流スペース
対 市内に在住か通勤・通学してい
る方 *先着15人

内 認知症の基礎知識(接し方など)
や、認知症サポーターの役割に
ついて学びます。

申 7月21日(火)までに電話で、地域
包括支援センター鮎川さくら館
☎36-7303へ

施設管理スタッフ講習

時 8月5日(水)～7日(金) 各日午前
10時～午後5時

場 日立市民会館202号会議室
対 満60歳以上で、シルバー人材セ
ンター会員になって就業できる
全日程参加可能な方 *定員10
人(多いときは抽選)

内 施設管理の基礎知識と技能を身
に付け、施設管理スタッフとし
ての就業を目指します。

申 7月31日(金)までに直接、シル
バー人材センター(☎33-55
86)へ



助川山市民の森 巣箱作り教室

時 8月1日(土) 午前9時～正午
場 助川山市民の森（青葉台側の駐
車場に集合）

内 シジュウカラの巣箱を作ります。
持ち物 軍手（材料は準備します）

申 7月30日(木)までに電話で、助川
山保全クラブ（梶川） ☎090
-5314-8461へ *先
着15人。小学生以下は保護者同伴。

郷土博物館の講座 郷土ひたちの文化を学ぶ

時 8月25日(火) 午前10時～11時30分
場 市役所多目的ホール

内 「佐竹・水戸徳川両氏による常
陸北半統治―政治力学の視点か
ら―第2回 佐竹氏の領国支配」
講師 大窪範光さん（郷土ひた
ち文化研究会長） *先着60人

料 100円

申 7月13日(月)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「ビジネスパソコン 基礎科」

時 9月1日(火)～12月25日(金)

場 NPO法人フェイスアップひたち
対 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 *定員16人

内 パソコンスキルの基礎を学び、
CS試験の合格を目指す。詳しくは県HP
をご覧ください。
料 無料（テキスト代は自己負担）

申 6月26日(金)から8月7日(金)まで
に直接、住居所を管轄する公共
職業安定所へ

問 県立日立産業技術専門学院
☎35-6449

スキルアップセミナー 「自由研削といし特別教育」

時 9月9日(水)・10日(木) 各日午前
9時～午後4時

場 県立日立産業技術専門学院
内 労働安全衛生法に基づく特別教
育 *修了者には修了証を交付

料 5000円

申 7月6日(月)から29日(水)
までに下記QRから申し
込みを

問 県立日立産業技術専門学院
☎35-6449

自伐型林業体験研修

時 9月26日(土)～11月1日(日)のうち8
日間 *詳しくは市HPを
ご覧ください。

場 市内の山林・公共施設
内 チェーンソーでの伐採や作業道
開設などの技術を学びます（林

業未経験者・初心者向け）。

料 3000円
申 7月1日(水)から31日(金)までに市
HPから申し込みを *定員15人
程度（多いときは選考）

問 農林水産課 ☎内線593

大学数学入門講座

時 毎週水曜日の午前10時～正午
（7月下旬から開始予定）

場 青葉台サロン
内 線形代数学、微分積分学

料 1回200円

申 7月20日(祝)までに電話で、青葉
台サロン（鈴木） ☎35-85
05へ

募 集

広報ひたち有料広告

時 募集期間 7月
31日(金)まで

内 掲載号 10月号
～ 来年3月号



料 ■ 1号広告（縦50mm×横174mm）
＝ 8万円 ■ 2号広告（縦50mm
×横86mm）＝ 4万円

他 掲載基準や申し込み方
法など、詳しくは市HP
をご覧ください。
問 広報戦略課 ☎内線314



65歳以上の方対象

初心者でも安心！
スマホ・タブレットの利用をサポートします

問合せ
高齢福祉課 ☎内線477

① スマホ・パソコンの使い方相談会 （相談員に1対1で相談できる）

| と き | 7/13(月) | 7/28(火) | 8/3(月) |
|------------|------------------|-------------------|-------------------|
| と ころ | シーマーク スクエア | 元気カフェ あゆかわ | 元気カフェ すげがわ |
| 申し込み 期間 | 7/7(火)～ 10(金) | 7/21(火)～ 24(金) | 7/28(火)～ 31(金) |

② 高齢者 タブレット教室

と き 7/14(火)
9:30～12:00
と ころ 市役所多目的ホール
そ の 他 タブレットは貸し
出します。

③ 暮らしに役立つ オンライン申請支援講座

と き 7/16(木)
9:30～11:30、13:00～15:00
と ころ 滑川交流センター
対 象 滑川学区の方
* 65歳未満の方も受講可

申込み ①は申し込み期間内に、②は7/3(金)から、③は7/1(水)から電話で、予約専用ダイヤル ☎33-5355へ
*火～金曜日 9:30～15:30（①の2回目以降の方は13:00～15:30） *①は各日先着10人程度、②③は先着15人

**県立日立産業技術専門学院
令和9年度4月入学生**

時 受付期間 7月1日(水)～8月19日(水)、試験日 8月26日(水)

対 高校を卒業した方(令和9年3月卒業見込みを含む)など

内 募集訓練科 金属クラフト科、P・C・A・D科 試験科目 適性検査、面接選考、書類選考 *詳しくは学院HPをご覧ください。

問 県立日立産業技術専門学院
☎ 35-6449

茨城県警察官

時 募集期間 7月1日(水)の午前9時から8月9日(日)の午後5時まで



日立市公認ご当地グルメを提供する飲食店を募集します

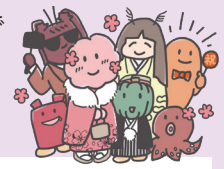
「シン☆いばらきメシ総選挙 2024」で日立市代表の「HITACHI ブランドあんかけ飯」が準グランプリを受賞したことをきっかけに、「日立市産の旬の食材を使用したあんかけ料理」をご当地グルメとしてPRしています。あんかけ料理を提供する飲食店を募集しますので、ぜひお申し込みください。

問合せ 観光振興課 内線 406
詳しくはこちら▶



二十歳の祝い実行委員の募集

活動期間 9月～来年2月(8回程度。平日午後6時以降の活動を中心に市内の中学校からの推薦者を含め30人ほどで活動します)
内容 式典の企画・準備・運営
募集人数 5人程度(多いときは抽選)
申し込み 7月31日(金)までに電話で、生涯学習課へ



「二十歳の祝い」を開催します

とき 来年1月10日(日)
第1部=午前11時30分～
第2部=午後2時30分～
ところ 池の川さくらアリーナ
対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
*市内在住の対象者には、12月上旬頃に案内状をお送りします。
*市外在住で出席を希望する方は、**右記QRから申し込みください。**



問合せ 生涯学習課 内線 632

対 警察官A 大学を卒業(卒業見込みを含む)した35歳未満の方
警察官B 18歳以上35歳未満の方
警察官Aの対象以外の方
他 試験日程や申し込み方法など、詳しくは県警察HPをご覧ください。
問 日立警察署 ☎ 22-0110



**大人のバドミントン教室
体験キャンペーン**

時 7月7日・14日・28日の火曜日 午後1時20分～2時50分
場 池の川さくらアリーナ
対 18歳以上の方
内 バドミントンを始めたい方、レベルアップしたい方など、レベルに合わせた教室です。

料 1人1回無料
申 当日までに直接か電話、FAXで、池の川さくらアリーナ ☎ 35-0767 FAX 34-1191へ
日 立ミズノモルック大会

時 7月18日(土) 午前9時～午後1時30分
場 市民運動公園陸上競技場
対 小学生以上の2～4人で構成されるチーム *先着12チーム
内 木製のピンを投げて当て競う、フィンランド発祥のスポーツです。
料 1チーム4400円
申 7月17日(金)の正午までに下記QRから申し込みを
問 池の川さくらアリーナ ☎ 35-0767



広告 広告内容に関する質問などについては、広告主に直接問い合わせてください。



LINE



Face book



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



市民軟式野球大会

団員募集 中学生の吹奏楽団 日立さくら WINDS

日立さくら WINDS^{ウインドス}は、部活動の枠を超えて、休日に音楽活動がしたい中学生を対象に、「合奏を楽しむ！」をコンセプトに活動する吹奏楽団です。プロによる指導のもと、演奏会の実施や地域のイベントへの参加を目指します。

活動日 ■第1・3土曜日 9:00～12:00
■第2・4土曜日 14:00～17:00
*9/5(土)から活動開始

活動場所 多賀図書館4階 大ホール

対象 市内在住の中学生 *定員50人。楽器の有無は問いません(貸出し予定)。

料金 月3,000円

申し込み 7/4(土)の10:00からシビックセンターHPから申し込みを



問合せ 日立シビックセンター
☎24-7755

楽器寄附のお願い

日立さくら WINDS で使用する楽器が不足しています。使用していない楽器がありましたら、子どもたちのため、ぜひお譲りください。

募集している楽器

下記の楽器で、現在演奏が可能なものか、簡単なメンテナンスで使用できるもの
*お譲りいただける方は、まずは下記問合せ先にご連絡ください。

- 木管楽器 (フルート、クラリネット、アルト・テナーサクソ、バスクラリネット、バリトンサクソ、ピッコロ、オーボエ)
- 金管楽器 (トランペット、ホルン、ユーフォニアム、チューバ)
- その他 (ティンパニのマレット)

問合せ 指導課 ☎内線 658

時 7月26日からの原則日曜日
場 池の川さくらスタジアム(市民運動公園野球場)
対 市内に在住か通勤している18歳以上の方
*高校生を除きます。
*監督含め25人以内(市外の方は3人まで)。
*実行委員1人登録
料 1チーム1万2000円
申 7月13日(月)までに大会申込書(スポーツ協会HPからダウンロード可)をメールで、日立市スポーツ協会(☎36-6661) メール entry@hasa.or.jp



市民ゴルフ大会

時 8月2日(日) 午前7時30分から
場 日立ゴルフクラブ
対 市内に在住か通勤・通学している方 *先着44組(1組3～4人)
内 競技方法Ⅱハーフコンペ(新ペリア方式)
料 1人1万1000円(食事代含む)
申 7月26日(日)までに申込書(市内ゴルフ練習場、日立ゴルフクラブにあります)を直接、日立ゴルフクラブ(☎21-6136)へ
市民お楽しみダンススポーツ大会
時 8月16日(日) 午後1時～4時

場 十王交流センター

対 市内に在住か通勤・通学している方か県北地区ダンススポーツ連盟会員を含むグループの方
内 すべてのダンス愛好者が培ってきたダンスを披露するデモ・発表の会 *詳しくは下記QRをご覧ください。
料 1演目1000円
申 8月7日(金)までに申込書(スポーツ協会HPからダウンロード可)を郵送かメールで、日立市ダンススポーツ連盟(伊藤 ☎080-1205-3925) ☎0319-1414 日高町1-6-29 1 メール ibken hoku.dsf@gmail.com



自主グループ会員募集

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

| グループ名 | とき | 参加料 | 申し込み |
|-----------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| ◆滑川交流センター | | | |
| SW 吹矢会 (スポーツ吹矢) | 第1～3金曜日 13:00～16:00 | 月500円 | 小野 ☎080-5080-2810 |
| ◆中小路交流センター | | | |
| 助川健康太極拳 | 日曜日(月3回) 10:00～11:30 | 月2,000円 | 深浦 ☎090-5811-1220 |
| ◆大久保交流センター | | | |
| ヨーガビーナスの会 | 第1～4金曜日 13:30～15:00 | 入会金1,000円 月1,000円 | 深沢 ☎35-8650 |

| グループ名 | とき | 参加料 | 申し込み |
|-----------------|------------------------|---------|-------------------|
| ◆塙山交流センター | | | |
| SW 吹矢会 (スポーツ吹矢) | 第1・3月曜日 13:00～16:00 | 1回300円 | 小野 ☎080-5080-2810 |
| ◆水木交流センター | | | |
| 水木るんるんウクレレ倶楽部 | 第2・4木曜日 9:30～12:00 | 月500円 | 金澤 ☎090-6850-1378 |
| ◆複合老人福祉施設かねはた | | | |
| 健康マージャン | 月・水曜日(月4回) 13:00～16:00 | 月1,000円 | 櫻村 ☎090-8345-8606 |

市民水泳大会

時 8月23日(日) 午前9時～午後3時50分

場 しみね市民プール

対 日立市・常陸太田市・高萩市・北茨城市・東海村に在住か通勤・通学している方

料 個人種目、リレー⇨各4000円
(種目など詳しくは問合せを)

* 1人3種目まで

申 7月31日(金)の午後5時までに申込用紙(日立市スポーツ協会にあるほか、水泳協会HPからダウンロード可)をメールか郵送で、日



立市水泳協会(天日) ☎090-3685-7488) メール

ル suikyuu.hitachi@gmail.com 〒316-0001 諏訪町4-9-12へ

ホストファミリー

時 10月2日(金)～7日(水)(5泊6日)
対 市内に在住か通勤・通学している方の家族 * 8家族募集(多いときは抽選。中・高生のお子さんがいる家族を優先)

内 国際親善姉妹都市タウンランガ市(ニュージーランド)の青少年(15～17歳)が来市し、ホームステイを行います。* 平日は市役所までの送迎をお願いします。

詳しくは市HPをご覧ください。

申 8月2日(日)までに市HPから申し込みを

他 食費相当額(1日3000円)を支給します。

問 文化・国際課 ☎内線535

産業祭出展者

時 11月7日(土)・8日(日) 各日午前9時～午後4時

場 池の川さくらアリーナ

対 市内に事業所や店舗があり、商品やサービスなどを展示・販売・PRできる方

内 出展要項や申込書は市HPをご覧ください。

申 8月28日(金)までに申込書を直接かFAXで、日立



商工会議所(☎22-0128) FAX 22-0120へ



日立市青少年育成推進会議の賛助会員

次代を担う青少年の健全育成を目指し、地域の子どもを地域が育



てる「地域親活動」など、関係機関などと連携してさまざまな事業を実施しています。事業の一部は、皆さんからの賛助会費によって実施しています。ご協力をよろしく願います。

料 賛助金 個人⇨1口1000円、法人・団体⇨1口5000円

申 11月27日(金)までに直接か口座振込で、日立市青少年育成推進会議事務局(女性若者支援課内) ☎26-0315)へ

* 詳しくは市HPをご覧ください。になるか、問い合わせてください。



健康

脳卒中予防講演会 「夏の健康管理」脳卒中と熱中症対策

時 8月6日(木) 午前10時30分～正午

場 保健センター2階ホール

対 市内在住の方 * 先着80人

内 講師⇨内藤茂さん(ないとうくりニック院長)

申 7月8日(水)の午前9時

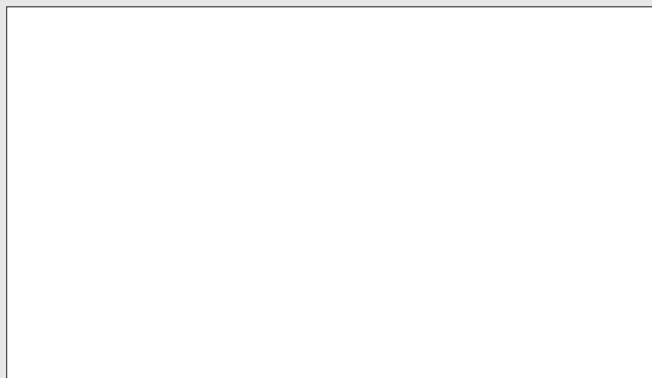
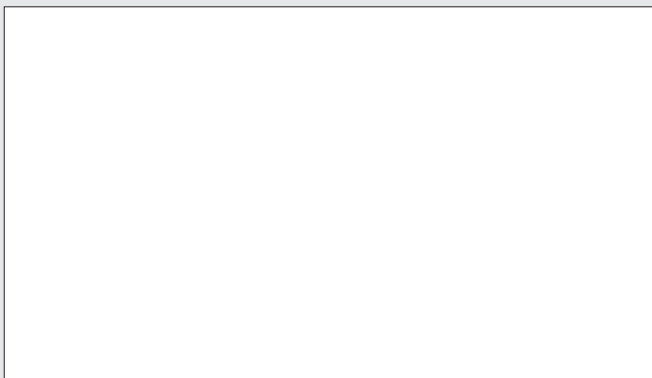
から下記QRからか電話で、健康づくり推進課

☎21-3300へ



広告

広告内容に関する質問などについては、広告主に直接問い合わせてください。





8020高齢者よい歯のコンクール

対昭和21年3月31日以前生まれで、ご自分の歯を20本以上お持ちの方
*治療していても可

申 7月17日(金)までに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、かかりつけか最寄りの歯科医院名、歯科医院の電話番号を、はがきかFAXで、茨城県歯科医師会8020事業係(☎029-252-2561) 〒310-0911 水戸市見和2-292-1 FAX029-253-1075へ

他 入賞者は11月8日(日)の県民歯科保健大会(水戸市)で表彰

胃がん検診

| 内容 | | 料金 | |
|--------------|--------|--------|--------|
| 胃部X線(バリウム)検査 | 集団検診 | 50～64歳 | 1,500円 |
| | | 65歳以上 | 500円 |
| 胃内視鏡(胃カメラ)検査 | 医療機関検診 | 50～64歳 | 3,200円 |
| | | 65歳以上 | 1,600円 |

*対象 = 50歳以上(令和9年3月31日時点)で、昨年度に市の胃内視鏡検査を受診していない方
*申し込み = 10/30(金)までに右記QRから申し込むか、電話で予約専用ダイヤル ☎85-8200へ



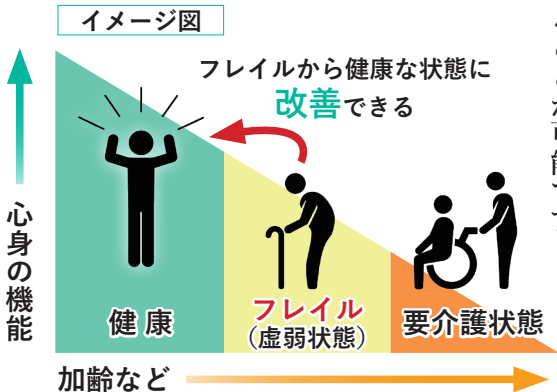
☎21-3300
問 健康づくり推進課

フレイル対策をして

健康寿命を延ばそう

フレイルとは？

心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを、「フレイル」といいます。高齢者は、複数の慢性疾患に加え、加齢に伴う低栄養、筋力や口腔機能・認知機能の低下、社会的なつながりの低下など、フレイルになりやすいといわれています。早い時期にフレイルの兆候に気づき、予防や生活習慣の見直しを行うことで、改善することが可能です。



問合せ 健康づくり推進課
☎21-3300

訪問などで健康状態を確認しています

市では、昨年度の健診結果などで低栄養や口腔機能の低下が見られたり、生活習慣病などのリスクが高い後期高齢者の方、今年76歳になる一人暮らしの方で、直近2年間健康診断を受けていない方を対象に、訪問などで健康状態を確認します。

健康な生活を送るため

健康な生活を送るためには、「適度からだを動かすこと」「友達や家族とお話すること(電話も可)」「1日3回の食事を摂る」などを心がけることが大切です。各交流センターなどで行われている「シルバーハビリ体操教室」や「ふれあい健康クラブ」に参加するなど、「フレイル」を予防して、いつまでも健康でイキイキと生活しましょう。



詳しくはこちら(市HP)

知らない間に重症化？ CKD (慢性腎臓病) をご存じですか

問合せ 健康づくり推進課
☎21-3300

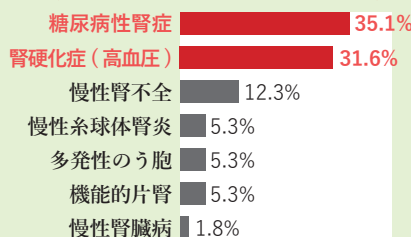
成人の8人に1人が発症

CKD (慢性腎臓病) は、自覚症状がないまま徐々に腎機能が低下していくすべての腎臓病を指し、新たな国民病ともいわれています。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がないため、早期発見、予防が大切です。

CKDが進行すると？

CKDの発症は、高血圧や高血糖、脂質異常などと深い関係があり、症状が進行すると、人工透析が必要になる場合もあります。

人工透析の原因の約7割弱が生活習慣病由来の疾患です



*令和6年度に新規透析を開始した原因疾患

腎臓を守るためにできること

- 定期的に健康診査を受診して、自分の腎臓の状態をよく知っておきましょう。
- 食事の塩分を控えめにする、禁煙するなど、生活習慣の見直しを図りましょう。

腎機能が低下し始めている方は、放っておかず、かかりつけの病院で受診しましょう。

図書館 ニュース



場所・問合せ

- 記 = 記念図書館 ☎ 24-7714
- 十 = 十王図書館 ☎ 20-2345
- 多 = 多賀図書館 ☎ 33-2655
- 南 = 南部図書館 ☎ 29-1125

記 オバケときょうりゅうの絵本展

本展

時 7月7日(火)～8月30日(日)

内 オバケや恐竜が出てくる絵本の展示や貸出しを行います。

南 ブックパーティー

時 7月11日(土) 午前10時～午後0時30分

内 自分の読んだ本を紹介し合い、新しい本と出会う場です。

記 「夏の学び、サマーな遊び」本展

時 7月14日(火)～8月30日(日)

内 郷土日立の自然や歴史を紹介する本、工作や自由

研究の本、夏の遊びを紹介する本の展示や貸出しを行います。



十 多 南 「わくわくパック」の貸出し

時 十王図書館 7月17日(金)

多賀図書館 7月25日(土)

南部図書館 7月29日(水)

* いずれも午前9時から

内 皆さんに読んでほしい本数冊をセットにして貸し出します。

* 1人1セット。なくなり次第終了

十 企画展示「昭和をふりかえって」昭和満100年展

時 7月17日(金)～8月31日(月)

内 十王地区を中心に昭和の歴史や鉄道に関する本の展示や貸出しと、櫛形炭鉱などの写真を展示します。

南 BOOKくらぶ

時 7月18日(土) 午前10時～正午

対 高校生以上 *先着10人

内 同じ本をその場で読んで感想を述べ合う読書会です。持ち物 2 スマートフォンかパソコン

南 図書館でボードゲームを楽しもう!

時 7月18日(土) 午後1時30分～4時

内 国内外100種類以上のボードゲームで遊ぶことができます。

申 7月8日(水)の午前9時30分から

直接か電話で申し込みを *先着25人

南 図書館たんけん

時 7月25日(土) ①午前10時～10時50分、②午前11時～正午

対 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生 *各回先着10人

内 ①図書館内の見学やカルタなど

②ミニ職場体験など

申 7月8日(水)の午前9時30分から

多 人形劇おはなし会

時 7月28日(火) 午前10時～11時

対 おおむね1歳～小学生 *先着60人

内 読み聞かせ、パッペ人形劇

申 7月9日(木)の午前9時30分から下記QRから申し込みを



多 戦争と平和を考える子どもの本展

時 7月31日(金)～9月27日(日)

内 平和の大切さを再認識することを目的とした本の展示を行います。

南 古代の石にストーンペインティング

時 8月1日(土) 午前10時～11時30分

内 市内にあるカンブリアン・ロッ

クについて学びながら、石に絵やメッセージを描くストーンペインティングを楽しみます。講師 神永敏光さん(ひたち生き生き百年塾市民教授)

南 図書館寄席

時 8月22日(土) 午後2時～2時50分、3時10分～4時

対 小学生以上 *各回先着25人

内 図書館で落語を楽しみます。

出演 二松亭ちゃん平さん(茨城キリスト教学園高校)ほか

申 7月22日(水)の午前9時30分から直接か電話で申し込みを

いつでも、どこでも
電子書籍貸出サービス

ご利用はこちらから

24時間
利用可能

自動返却

無料