

体にやさしい適塩レシピをご紹介します

火を使わない簡単レシピです。夏休み中のお子さんといっしょに作ってみませんか。

1人分 591Kcal
食塩 0.2g



お手軽！サーモン丼

●作り方

- ①サーモンは薄切りにしておく。たまねぎは薄切りにして水にさらして水気を絞る。
- ②材料Aを混ぜ合わせ、サーモン、たまねぎを20～30分程漬ける。
- ③材料Bを混ぜ合わせ、ご飯に混ぜて酢飯を作る。
- ④丼に酢飯、たまねぎ、サーモンの順に盛り、マヨネーズ、ねぎ、のりをトッピングする。

●材 料（4人分）

サーモン（刺身用）	400g	B	酢	120g
たまねぎ	1/2個		砂糖	大さじ4
A	酢	大さじ2	ご飯1人分（200g）×4	
	オリーブ油	小さじ2	マヨネーズ	大さじ2
	砂糖	小さじ2	刻みねぎ	適宜
	レモン汁	小さじ2	刻みのり	適宜

【適塩ポイント】

しょう油の代わりに、マヨネーズを使うことで塩分を減らし、コクをプラスしました！



その他のレシピもインスタグラムに掲載しています！

日立シビックセンター、日立市民会館の催し

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 プラネタリウム番組「プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる！チョコとキョエの宇宙大冒険！無知との遭遇」
 時9月3日(土)～来年3月22日(水) 場天球劇場 料大人500円、子ども200円、幼児無料 他上映時間はHPをご覧ください。

B プラネタリウム番組「星の旅-世界編-」
 時9月3日(土)～来年3月22日(水) 場天球劇場 料大人500円、子ども200円、幼児無料 他上映時間はHPをご覧ください。
【同時開催】KAGAYA 星空アート展（9月25日(日)まで）
 場日立シビックセンターオリエントーションルーム

C プラネ★トーク「チャギントン～星空にレッツライド！～with つるの剛士」
 時10月23日(日) 午前11時～午後0時15分、午後1時～2時15分 場天球劇場 定各回200人 料一般1,000円、3歳～高校生500円 *3歳未満でも座席が必要な場合は有料 申9月5日(月)の午前10時からHPで申し込みを。

D 観望のためのプラネタリウムと「中秋の名月」観望会
 時9月10日(土) 午後6時30分～8時(観望会は午後7時～) 場天球劇場、屋上 定200人 料大人500円、子ども200円、幼児無料 申8月27日(土)の午前10時からHPで申し込みを。 他中秋の名月ライブ配信も行います。

E コンサートをつくろう！
 時10月15日(土)、11月20日(日)、12月11日(日)、来年1月8日(日)、2月25日(土)・26日(日) 午後1時～4時 場日立シビックセンター音楽ホール、多用途ホール 対小学校5・6年生、中学生 定15人 料500円 申8月27日(土)の午前10時からHPで申し込みを。

F バギーコンサート～ヴァイオリンと読み聞かせ～
 時10月20日(木) 午前11時～11時30分 場日立シビックセンター多用途ホール 対未就学児とその保護者 定70人 申9月10日(土)の午前10時からHPで申し込みを。

G 舞台「かいけつゾロリとなぞのスパイ・ローズ」
 時11月20日(日) 正午開演、午後3時開演 場日立市民会館ホール 料全席指定3,300円 *2歳以上は有料。2歳未満でも座席が必要な場合は有料 申電話で申し込み受付中。

問A～D 科学館 ☎ 24-7731

E・F 日立シビックセンター音楽ホール ☎ 24-7755

G 日立市民会館 ☎ 22-6481

貸館イベント情報（9月）

右記QRからご覧ください。



*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。
 *その他イベント情報は、右記QRからご確認ください。



臨時休館のお知らせ 科学館・天球劇場：9月1日(木)・2日(金)

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HPをご覧ください。主催者に問い合わせください。

お知らせ

■ 日立市議会 令和4年第3回
定例会のお知らせ

とき	内容
1日(木)	本会議(開会、議案説明)
5日(月)	議会運営委員会
	本会議(一般質問)
6日(火)	本会議(一般質問)
7日(水)～9日(金)	常任委員会
12日(月)～16日(金) 20日(火)・21日(水)	特別委員会
	議会運営委員会
22日(木)	本会議(各委員長報告、 表決、閉会)
26日(月)	

■ 時 本会議 原則午前10時(26日は午後1時)開会

● 傍聴：新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、傍聴席を20席に制限します。7階市民ラウンジでもモニター放映します。委員会の開催時間などは、問い合わせてください。

● 議会中継：本会議の様子はケーブルテレビJWAY、FMひたち及び日立市議会HP(下記QR)で中継します。

■ 議会事務局

☎ 内線 371



■ 就業構造基本調査にご協力
ください

全国から選ばれた約54万世帯の15歳以上の方々を対象に、普段の仕事や就業に関する希望などについて調査を行います。日立市では645世帯が調査対象になります。

調査員が9月上旬に地域を巡回し、世帯の状況(世帯主氏名や居住の有無など)を確認した後、9月下旬から改めて調査のお願いに伺いますので、ご協力をお願いします(インターネットや郵送による回答も可能です)。

■ 問 総務課 ☎ 内線 334

■ 8月28日(日)は、かみね市民プールの一般利用が午後5時まで出来ません

日立市民水泳大会開催のため、休止します。*詳しくは、かみね市民プールのHPをご覧ください。

■ 問 かみね市民プール ☎ 23-3045

■ 多賀図書館の臨時休館は、9月5日(月)～16日(金)です

休館中の圖書の返却は入口のブックポストをご利用ください。

■ 問 多賀図書館

☎ 33-2655



日立市の新鮮な情報をお届け！

ケーブルテレビJWAY行政放送番組

7月から行政放送番組が変わりました！

6:00～、11:00～、15:00～、19:00～、23:00～

1時間枠で1日5回放送中！

* 詳しい番組表は右記QRをご覧ください。



市公式YouTubeチャンネルでも公開しています！
チャンネルをCheck！



【週刊！ひたちほっとニュース】

9月の特集テーマ

■ 日立市のデジタル、すごいんです(10日(土)～)

■ 9月は認知症を知る月間(24日(土)～)

* 番組の内容やタイトルは変更になる場合があります。



【ひたちまるごと情報】生活情報などを放送

A：6:00～、11:10～、15:10～

B：19:00～、23:00～

* AとBで放送内容が変わります。

* ラジオ体操は6:20～、15:00～。新日立音頭体操は6:25～15:05～。介護予防体操は11:00～から放送中！



問合せ 広報戦略課 ☎ 内線 717



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。

国民年金Q & A

国民年金保険料を納めることが困難なときは免除申請を!

Q 国民年金に加入していますが、収入が少なくなり、保険料を納めることが難しくなりました。国民年金の免除制度は、どのような手続きをすればよいのでしょうか。

A 経済的な理由で保険料の支払いが困難な場合、前年の所得を基準として、保険料の納付が免除または猶予されます。免除や猶予などの手続きをせず、保険料を未納のままにしておくと、老齢基礎年金や障害基礎年金の受給に反映されませんので注意してください。

現在、令和2～4年度の免除申請を受け付けています。免除を希望する月から2年1か月を過ぎるとその月の免除申請ができなくなりますので、余裕をもって申請してください。

*詳しくは、問い合わせてください。
問合せ 国民健康保険課 ☎内線 206
日立年金事務所 ☎24-2194

インボイス制度説明会 (事業者向け)

時 9月12日(月) 午前10時～11時、午後1時～2時

場 日立地区産業支援センター(西成沢町) *各回事前登録制60人

申 9月7日(水)までに電話で、日立税務署 ☎21-6346へ

日立特別支援学校「体験入学」

学校についての説明会、授業参観、施設見学、在校生の保護者との懇談などを行います。

時 9月14日(水) 午前9時20分～11時50分 *当日の日程など詳しくは、申込者に後日連絡します。

場 日立特別支援学校

対 令和5年4月就学予定児の保護者

申 8月31日(水)までに電話で、学務課 ☎内線642へ

9月の出張刃物研ぎ

とき・ところ

5日(月)・十王駅前公園隣	16日(金)・金沢交流センター
6日(火)・豊浦交流センター	20日(火)・だいほら中央公園隣
8日(木)・市営渡志団地集会所(田尻町)	22日(木)・みかのはら第1児童公園隣
9日(金)・高鈴台団地公民館	26日(月)・水木交流センター
12日(月)・べんてんいけ児童公園隣	27日(火)・みなみこうや第2児童公園隣
13日(火)・油縄子交流センター	29日(木)・久慈交流センター
15日(木)・はなやま第3児童公園隣	

*時間=午前9時～午後3時(受付は午後2時30分まで)
荒天時は、中止になる場合があります。
*料金=包丁・鎌など350円から

☎34-6018
☎日立市シルバー人材センター

坂下地区を運行する乗合タクシー 「みなみ号」をご利用ください

坂下地区で、JR大甕駅から坂下地区方面への移動に便利な、予約型の乗合タクシー「みなみ号」を運行しています。坂下地区周辺の病院や商業施設などへのお出かけの際に、ぜひご利用ください。

運行時間 午前8時～午後4時 *平日のみ

運賃 運行範囲内の停留所間 400円
大甕駅と運行範囲内の停留所間 600円

運行範囲 坂下地区とその周辺地域

主な停留所：大甕駅、南部支所、久慈茅根病院、カインズホームなど

*新たに元気カフェくじはま、久慈交流センター、久慈サンピア日立、川崎病院へも利用できるようになりました。

利用方法

- ①利用したい時間の1時間前までに、予約専用ダイヤル(☎070-4317-5102)へ電話
*予約状況により、すぐ利用できる場合もあります。
- ②予約した時間に乗車停留所へ乗合タクシーが到着。運賃を支払う。
- ③予約した降車停留所へ到着
*詳しくは、問い合わせてください。

問合せ ■予約について：電鉄タクシー

☎070-4317-5102

■運営について：都市政策課 ☎内線 224

無料調停相談会

時 10月8日(土) 午前10時～午後3時

場 女性センター

内 金銭関係・土地建物関係・交通事故

故などの民事紛争全般や、夫婦・

親子・遺産相続などの家事紛争全

般の調停手続きに関する相談

他 相談員：水戸地方・家庭裁判所日

立支部、日立簡易裁判所所属の

調停委員(弁護士、不動産鑑定

士、司法書士、税理士、一級建築

士、社会保険労務士など)

☎日立調停協会(坪和)

☎090-1801-6249

慰霊巡拝事業

対 左記の地域における戦没者の遺族

(配偶者、子、兄弟姉妹、孫、甥、姪)と参加遺族(子と兄弟姉妹)の配偶者の方

内 地域・期日など：フリピン：来年2月16日(木)～23日(祝)(8日間)

申 9月7日(水)までに申請が必要になります。詳しくは、問い合わせ

ください。

☎社会福祉課

☎内線740

「子どもの人権110番」強化週間

法務局では、いじめや虐待など、

子どもをめぐるさまざまな人権問題

に関する相談専用電話を設置してい

ます。期間中は、受付時間を延長し、

土・日曜日も対応しています。





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

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
歓談しながら習得しませんか。

オレンジカフェ「脳いきいき」
に参加してみませんか

催し

高年齢福祉課 内線 477
お送りする予定です。
*生活応援品は、9月中旬以降に
お送りします。

9月の敬老会は、新型コロナウイ
ルス感染症の感染拡大を防止する観
点から、中止します。
これに代えて、不安な生活を送ら
れている80歳以上の方に元気・活力
を取り戻していただくため、「敬老
高齢者元気応援事業」として、マス
クなどのほか「生活応援品」をご自
宅にお送りします。

80歳以上の方に生活応援品を
お送りします

9月26日(金)～9月1日(木) 午前8
時30分～午後7時 *土・日曜日
は午前10時～午後5時
内相談員 法務局職員、人権擁護委員
相談電話番号 0120-0007
110 (全国共通フリーダイヤル)
水戸地方事務局 人権擁護課
029-227-9919

9月3日(土) 午前10時～正午
場日立梅ヶ丘病院新棟1階
対もの忘れが最近気になる方(認知
症の診断をまだ受けてない方)
*定員15人程度
内脳トレ体験、筋トレなど
申9月1日(木)の午後4時までに電話
で、日立梅ヶ丘病院認知症疾患医
療センター ☎35-2764へ

市民囲碁大会(日立市芸術祭)
9月4日(日) 午前9時～午後5時
場大沼交流センター
料一般2000円、
高校生以下500円
高立生以下500円
日立立囲碁連盟(富岡)
090-2910-0106

かみね動物園「園長ガイド」
園長と一緒に、普段は見られない
動物園の裏側を見よう。園長し
か知らないスペシャルなお話が聞け
るかも?!

9月4日(日) 午前11時～正午
場かみね動物園ゾウ展示場前集合
*定員10組(多いときは抽選)
申8月27日(土)までに代表者氏名、参
加人数、住所、電話番号をメー
ルで、かみね動物園 メール
kaminezoo@city.hitachi.jp ☎
22-5586へ *参加決定可否
は締め切り後にメールでお知らせ
します。

絵本だZOO!
動物が登場する絵本の読み聞かせ
を行います。読み聞かせ後は絵本に
出てきた動物が実際に登場します。
時9月10日(土)・11日(日) 午前11時～
11時30分
場かみね動物園ボランティアルーム
対未就学児 *10日 年少向け、11
日 年中～年長向け *各日7組
(多いときは抽選)
申8月31日(水)までに参加者全員の氏
名、年齢、電話番号、参加希望日
をメールで、かみね動物園 メー
ル kaminezoo@city.hitachi.jp
☎22-5586へ *参加決定
可否は締め切り後にメールでお知
らせします。

ブックパーティ
9月10日(土) 午前10時～正午
場南部図書館創作室
内参加者が自分の読んだ本を紹介し
合い、新しい本と出会う場です。
問南部図書館 ☎29-1125

市民将棋大会(日立市芸術祭)
9月11日(日) 午前9時～午後4時
30分
場日立市民会館210号室
料Aクラス2000円、B・Cクラ
ス1700円 子どもの部(小学
1年生～中学3年生) 1500円
問日立将棋連盟(矢代)
090-5317-
9787

元気カフェのイベント(9月)

とき	内容
◆すけがわ(市役所庁舎南隣) ☎050-5528-5138	
① 14日(水) 午後1時30分～	健康体操
② 15日(木) 午後2時30分	看護師による健康相談
③ 22日(水) 午前10時30分～	心にハミングを! 楽しいキーボード生演奏
④ 28日(水) 午後2時	「友遊コーナー」友達作り みんなでおしゃべり
◆あゆかわ(女性センター内) ☎050-8012-4182	
⑤ 14日(水) 午後1時30分～	高齢者の健康相談
⑥ 16日(金) 午後1時30分～2時	ゆるゆる健康体操
⑦ 21日(水) 午前10時15分～	季節の折り紙「ハッピー ハロウィン」*先着6名
◆くじはま(老人福祉センター吹上荘内) ☎050-8012-4183	
⑧ 13日(火) 午前10時30分～	笑い文字を学ぶ *材料代300円
⑨ 13日(火) 午後1時～2時30分	コスモスリース作り
⑩ 毎週水曜日	移動スーパーでお買い物 を身近に!
◆いこいのひろば元気カフェべんてん ☎22-5570	
⑪ 8日(水)・12日(月) 午後1時30分～	折り紙の会 材料代400円。 *先着13人
⑫ 14日(水)・22日(木) 午前10時～正午	タオル帽子づくり
⑬ 16日(金)・22日(木) 午後1時30分～3時	「話・和・輪コーナー」 みんなでおしゃべり
⑭ 25日(日) 午前10時～11時	アートの世界 材料代300 円。*小学生以下先着15人
⑮ 25日(日) 午前11時～午後2時	みんなの食堂(キッチンカー)

*⑦⑪⑮は8月26日(金)から直接か電話で、要事前申し込み



■吉田正音楽記念館展望カフェ
9月の演奏「ラテン・フォルクローレを一緒に！」

時 9月10日(土) 午後6時開演
内 出演＝Paso a Paso (パソアパソ) 日立市を中心に活動するアマチュアバンド。演奏曲「いつでも夢を、コンドルは飛んでいく、灰色の瞳ほか」

申 9月1日(木)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。

■市民ボウリング大会

時 9月11日(日) 午前10時～

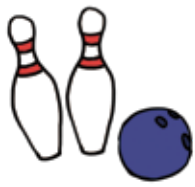
場 K-1ボウル(石名坂町)

対 市内在住か通勤・通学している方
料 2500円(高校生以上。傷害保険料を含む)

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。

申 当日午前9時30分までに会場へ
問 日立ボウリング連盟事務局(高橋) ☎34-0101



■鹿島アントラーズフレンドリータウンデイズ「日立市の日」開催!!

Jリーグ第31節FC東京戦を日立市在住・在勤・在学の方を無料でご招待します。

時 10月1日(土) 正午開場 午後3時キックオフ

場 県立カシマサッカースタジアム

対 市内在住か通勤・通学している方
*300組600人(多いときは抽選)

申 8月25日(木)の午前10時から9月12日(月)の午後11時59分までに下記QR

から申し込みを。



問 鹿島アントラーズコールセンター ☎0299-82-5555(午前10時～午後4時)

他 JリーグIDをあらかじめ取得してください。詳しくは、問い合わせてください。

講座

■ミズノ卓球教室(初級)

時 8月30日(火)、9月13日(火)・20日(火)・27日(火) 午後1時～2時30分

場 池の川さくらアリーナ

内 ラケットの持ち方や基本姿勢など

持ち物＝室内シューズ、飲み物、タオル、卓球ラケット(初回は貸出あり) *先着5人

料 月謝＝4950円 ビジター＝2200円 *一回まで500円で体験可

申 8月28日(日)の正午から電話で、池の川さくらアリーナ ☎35-0767へ

■高齢者はじめてICT(初心者タブレット)教室

とき		ところ
9月	6日(火)	大沼交流センター
	12日(月)	塙山交流センター
	27日(火)	成沢交流センター

*内容:タブレットの初歩の使い方。タブレット端末は市で用意します。
*対象: 市内在住か通勤している65歳以上の方で、初めてタブレットに触れる程度の方。各日先着15人。何回でも参加可。

申 各開催日の5日前までに電話で、高齢福祉課 ☎内線290へ



■タブレットであなただの世界を広げよう

時 9月9日(金)・16日(金) 午後1時30分～3時

場 元気カフェすけがわ

対 65歳以上で両日参加できる方

内 初歩的な操作方法とインターネット検索などを体験 *先着5人(タブレット端末は貸し出しします)

申 8月26日(金)から直接か電話で、元気カフェすけがわ ☎050-5528-5138へ

■販売力を強化する3回シリーズ「動画制作活用集客セミナー」

時 9月13日(火)・20日(火)・27日(火) 午後2時～4時

場 日立商工会議所会館(幸町)

内 マーケティング・自社PRなどにかし売り上げアップにつなげます。講師＝黒木勝巳さん(マーケティング・広報・PRの専門)

料 会議所会員6000円、一般12000円 *先着20人

申 9月2日(金)までにFAXで、日立商工会議所 ☎22-0128へ





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。



ゲートキーパー養成研修会

時 9月16日(金) 午後1時30分～3時30分

場 久慈川日立南交流センター

内 身近な人の自殺のリスクに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守りを行う「ゲートキーパー」を養成します。講師 富田靖英さん(日立梅ヶ丘病院) *先着50人

申 8月29日(月)から9月12日(月)までに電話かFAX、メールで、障害福祉課 ☎内線356 FAX 3011 メール shogai@city-hitachi.lg.jp

郷土博物館の講座

①郷土ひたちの文化を学ぶ

「弥生文化の浸透―運ばれた土器が語る茨城の再埋葬―」

時 9月20日(火) 午前10時～11時30分
内 講師 阿久津 久さん(郷土ひたち文化研究会) *先着50人

②ふるさと教室 地学「町屋石蛇紋岩はカンブリア紀だった」

時 9月21日(水) 午前10時～11時30分
内 講師 田切美智雄さん(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

料 ①②とも各100円(資料代)

申 8月29日(月)の午前9時から電話で、郷土博物館 ☎23-3231へ

郷土の講座

「写真でたどる日立の歴史」

写真や写真集で、明治・大正・昭和の変遷をたどり、ふるさと日立の魅力を再発見してみませんか。

時 9月27日(火) 午前10時～11時30分

場 視聴覚センター映像セミナー室

内 講師 萩原明子さん(郷土博物館学芸員) *先着20人

申 8月30日(火)の午前9時30分から直接か電話で、記念図書館 ☎24-7714へ



障害者権利擁護・虐待防止研修会

障害のある方の人権や虐待防止について理解を深める研修会です。

時 9月27日(火) 午前10時～正午

内 テーマ「障害受容について考える(障害児者と家族の思ひ)」講師 有賀絵理さん(茨城県地方自治研究センター) *先着50人

場 日立市役所503・504号会議室

申 8月27日(土)から9月16日(金)までに住所、氏名、電話番号、手話通訳の有無を直接か電話、FAX、メールで、障害福祉課 ☎050-5528-5075 FAX 22-3011 メール shogai@city-hitachi.lg.jp

募 集

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、「大人のマナーアップ運動」や「親が変われば子どもも変わる運動」など各種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」によって支えられています。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 直接か振込で、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、市のHPをご覧になるか、問い合わせ

てください。



花壇づくり支援団体

花いっぱい運動に取り組み意欲のある各種団体・学校に対して、活動を継続的に進めていくための支援を行います。支援団体は、規定の応募書類などにより選考します。

申 補助額 1団体あたり5万円以内

内 9月30日(金)までに応募用紙(チャレンジいばらき県民運動

のHPからダウンロードできます)を直接か郵送、



メールで、チャレンジいばらき県民運動 〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 メール info@challenge-ibaraki.jp ☎029-224-8120へ



ひたち元気アップ賞

健康づくりに取り組んでいる個人・団体を表彰します。

対主に市内で活動し、継続的に自らの健康の維持・増進のために健康づくりを実践している個人、家族または地域・学校・職場における団体(サークルなど)

内 表彰(個人または団体) 最優秀賞1人、優秀賞3人、努力賞若干名 *賞状と副賞を贈呈。

申 9月20日(火)までに所定の応募用紙(保健センター、市民課前パンフレットスタンド、各支所・交流センターにあります)を直接か郵送で、健康づくり推進課 〒317-0065 助川町1-15-15 ☎21-3300へ *詳しくは、問い合わせてください。

