

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。

後期高齢者人間ドック・脳ドックのお知らせ

- 8月に受診予定の方
申請期限は、5月31日(月)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。
- 6月に受診予定で申請済の方
5月15日(土)まで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

全国一斉ダム管理演習を実施します

水沼、花貫、小山、十王の各ダム管理事務所・警報局で、スピーカー放送とサイレンを鳴らしてのダム管理演習を行います。なお、ダムからの放流は行いません。

時 5月12日(水)

岡県高萩工事事務所ダム管理課

TEL 0293-22-2323

自動車税の納税はお済みですか

納付期限は、5月31日(月)です。最新の金融機関やコンビニエンスストアなどで納めてください。納税通知書は5月6日(木)に発送します。届

かない方、紛失された方はご連絡ください。

岡常陸太田県税事務所

TEL 80-3314

市税・国保料などの休日納付相談

5月の相談日をお知らせします。

時 5月23日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時

場 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

料 国民健康保険課

岡 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5月31日(月)です

◆軽自動車税(全期分)

問合せ 納税課 内線 253

シルバー人材センターの入会希望者説明会

時 5月20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 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 *説明会後の面接により入会が決まります。申事前に電話で、日立市シルバー人材センター TEL 34-6018へ

催し

ひたち巨樹の会による「関右馬允氏が残した巨樹の写真展(県南地区)」

時 5月15日(土)～6月18日(金)

午前9時～午後6時(水曜日は午後7時まで) *5月31日(月)、6月7日(月)～12日(土)は休館。

場 南部図書館

岡 南部図書館 TEL 29-1125

IP 050-5528-4950

場 国語の教科書に出てくる本展

市内の小・中学校で使われている「国語の教科書」に出てくる本の展示と貸し出しを行います。

時 5月19日(水)～6月13日(日)

場 記念図書館

岡 記念図書館 TEL 24-7714

IP 050-5528-4946

場 グッズエクササイズ

時 5月19日(水)・20日(木) 各日午後7時30分～8時45分

場 池の川さくらアリーナ研修室

対 18歳以上 *各日定員10人

内 ダンベル、ゴムチューブ、タオルなどのグッズを使用したストレッチ、筋トレの教室 持ち物 屋内シューズ、飲み物、タオル、マスク *動きやすい服装で

料 各日500円

申 5月10日(月)の正午から電話で、池の川さくらアリーナ TEL 35-0767へ

場 ターゲット・バードゴルフ初心者教室

時 5月19日～6月16日の水曜日(全5回) 各日午前9時30分～正午

場 河原子北浜スポーツ広場

内 公認指導員による初心者教室 *運動のできる服装で。用具の貸し出しあり。

申 5月17日(月)までに電話かFAXで、日立市ターゲット・バードゴルフ連盟(高橋 TEL FAX 37-0360)へ

場 ターゲット・バードゴルフ大会

時 5月22日(土) 午前9時集合

場 河原子北浜スポーツ広場

対 市内在住か通勤・通学している方

内 マスク着用。*動きやすい服装で。

料 500円

申 5月21日(金)までに電話で、日立市ターゲット・バードゴルフ連盟(片岡 TEL 37-3485)へ

岡 TEL 37-3485)へ

■百年塾・ジオネット日立による「ガイドと歩く初夏の水木」河原子の今昔「ジオツアー」

時 5月22日(土) 午前9時～午後3時
*小雨決行(荒天中止)

場 水木交流センター体育館前集合
内 コースⅡ 泉が森・泉神社・田楽鼻
児童公園・水木遠見番所跡・水木
浜(海岸通り道路)・河原子海
岸・烏帽子岩・吊上げ式歩道橋・
ひたちBRT「河原子交流セン
ター入口」バス停解散 持ち物Ⅱ
マスク、飲み物、昼食、雨具

*動きやすい服装で
料 300円(お土産代) *先着20人
申 5月10日(月)の午前9時から住所、
氏名、生年月日、電話番号を直接
か電話で、百年塾サロン TEL23-
9165へ

■ラララサーキットライト(体操)

時 5月26日(水)・27日(木) 各日午後7
時30分～8時30分

場 池の川さくらアリーナ研修室

対 18歳以上 *各日定員10人

内 リズムに合わせて、有酸素運動・
筋トレ・脳トレを行います。持
ち物Ⅱ 屋内シューズ、飲み物、タ
オル、マスク *動きやすい服装で

料 各日500円

申 5月10日(月)の正午から電話で、池の
川さくらアリーナ TEL35-0767へ

■日立陸上記録会

時 5月30日(日) 午前9時～

場 市民運動公園陸上競技場

内 部門は小学生・中学生・一般に分
かれます。種目については日立市
陸上競技協会のホームページをご
覧ください。

料 ①小学生Ⅱ100円、リレーⅡ
1チーム200円、②中学生Ⅱ
400円(2種目は300円)、
リレーⅡ1チーム800円、③一
般Ⅱ500円(2種目は400
円)、リレーⅡ1チーム千円

申 5月12日(水)までに日立市陸上競技
協会のホームページから申し込みを。
問 日立市陸上競技協会(米川)
TEL080-8711-6604

講座

■たかはら自然塾の講座

① 変わりメダカの育て方・殖やし方
講習会

時 5月18日(火)・23日(日) 各日午前10
時～正午

料 各日千円(お土産メダカ付き)
*各日先着16人

② コケ玉作り

時 5月30日(日)・6月13日(日) 各日午
前10時～正午(雨天決行)

内 持ち物Ⅱ エプロン、黒糸(綿・ミ
シン糸どちらでも)

料 各日1500円 *各日先着20人
場 ①②ともたかはら自然塾

申 ①②とも事前に電話で、たかはら
自然塾 TEL39-5391へ

■市民教授による
生き生きワクワク講座

講座名	とき	内容	講師
① 英語で世界を学ぶ	6月5日、19日、 26日の土曜日 午前10時～正午	世界のさまざまな文化・ 環境などをオールインイ ングリッシュで学びます	菊池庸子さん 神永敏光さん
② 笑いヨガ	6月12日(土) 午前10時～正午	笑いヨガ、健康・食育に ついての講話と笑いヨガ 体験	弓野典子さん
③ パンダ絵手紙を描こう	6月18日(金) 午前10時～正午	絵手紙の基本をパンダを 描いて学びます	吉田ケイ子さん

*ところ=全て教育プラザ
*定員=①12人 ②③10人 *全て託児あり
*料金=①600円 ②200円 ③500円
*持ち物=①筆記用具、ノート、辞書 ②飲み物、タオル、フェイスシールド(お持ちの方)

申 ①は5月24日(月)、②③は5月31日
(月)までに、希望講座名、住所、氏
名、電話番号を電話(平日のみ)
かメールで、百年塾サロン TEL23-

9165 メール jinzai@net1.
jway.ne.jp



募集

■日立市体育協会
市民プールのパート職員

時 勤務期間Ⅱ①7月1日(木)～9月10
日(金) ②7月17日(土)～8月29日(日)

場 勤務地Ⅱ①じゅうおう市民プール
②久慈サンピア日立スポーツセン
タープール
対 高校生以上 *①②とも定員15人
(予定)

申 5月23日(日)(消印有効)までに、
市販の履歴書(顔写真貼付)を、
直接か郵送で、日立市体育協
会市民プールパート職員募集
係 〒316-0034 東成沢
町2-15-1 TEL36-66661
IP050-5528-4928へ

*勤務条件、賃金などは問い合わせ
てください。応募者には、後日
詳細を連絡します。

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。

かみね動物園のパンフレット 広告掲出希望者

名称	日立市かみね動物園パンフレット	
規格	A4三つ折り	
発行部数	30,000部(7月発行予定、約半年分)	
配布範囲	主に動物園入口で配布	
広告掲出位置	表紙	裏表紙
大きさ	縦48mm×横87mm	
枠数	2枠 *先着順	
色数	4色刷りフルカラー	
広告掲載料	42,000円/枠(税抜き)	

申 5月10日(月)から31日(月)までに電
話かメールで、かみね動物園
TEL 22-5586 メール kaminezoo@city.hitachi.lg.jp
*掲載決定後に、広告掲載申込書
と広告原稿(版下)を提出して
いただきます。

「エコフェスひたち2021」 の出展者

団体・学校などの環境活動の紹介、
企業の環境に関する活動報告、製品
の展示紹介などの場としてご活用
ください。応募者の中から主催者が
出展者を決定します。

時開催日 7月24日(土) (予定)

場 日立シビックセンター(予定)

申 5月17日(月)までに、エコフェスひ

たち2021実行委員会事務局
(環境政策課内 内線746)へ
*出展・申し込み方法など、詳し
くは問い合わせてください。



子ども

走り方教室

対象	とき(5月)	
	9日(日)	16日(日)
幼児	午前9時30分~10時20分	午前11時~正午
小学1年生~3年生	午前11時~正午	午前11時30分~午後2時30分
小学4年生~6年生	午後1時15分~2時30分	-

場 市民運動公園陸上競技場(雨天時は屋内)

対 幼児15人(年中・年長)、小学生30人

内 速く走るコツを教えます。持ち物 屋外シューズ、屋内シューズ(雨天時)、飲み物、タオル、マスク *動きやすい服装で。
料 各日500円
申 事前に日立市体育協会のホームページから予約を。
間 池の川さくらアリーナ TEL 35-0767

子どもすくすくセンターの講座

① 5月のきら☆りんタイム
「風船サッカーボールを作ろう」
時 5月15日(土) 午前10時30分~11時30分

対 乳幼児のパパやママ *定員5人(無料託児あり。多いときは抽選)

内 室内でも外でも遊べるボールを牛乳パックで作ります。講師 子育て応援ふらっと

② 年齢別子育て講座
「ベビーマッサージでスキンシップ」
時 5月26日(水) 午前10時30分~11時30分

対 3~11か月のお子さんとお母さん *定員6組(予防接種後2日以上経過していること。多いときは抽選)

内 講師 長谷川知子さん
料 400円

申 ①は5月11日(火)、②は5月20日(木)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 「ベビーマッサージと発育についてのお話」

時 5月24日(月) 午前10時30分~正午
場 十王交流センター

対 1歳未満の親子 *先着7組
内 オイルを使って行うベビーマッサージと乳幼児の発育についての講話 講師 糸井由紀子さん(助産師) 持ち物 大判のバスタオルと防水シート(レジャーシートでも可)

申 5月12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 37-1122へ

南部子ども広場

「乳幼児の生活リズムや健康管理についてのお話」
時 5月26日(水) 午前10時30分~正午
場 南部図書館

対 乳幼児と保護者 *先着7組
内 乳幼児の生活リズム、睡眠や病気の予防など 講師 市保健師

申 5月13日(木)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

「日本宇宙少年団日立シビックセンター分団」新入団員追加募集

時 毎月第4日曜日(活動内容によって変更になる場合があります)

場 日立シビックセンター1他
対 小学3年生〜中学3年生

＊定員19人(多いときは抽選)

内 実験・工作、天体観測など

料 年8900円(日本宇宙少年団登録料、保険料含む)

申 5月31日(月)までに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、性別、メールアドレス、学校名と学年、自己PRを郵送かFAXで、日立シビックセンター 〒317-0073 幸町1-21-1 FAX 24-7975 TEL 24-7731へ



■ オンライン講習会「乳幼児の病気やケガ、そしてホームケア」
ドクターに聞いてみませんか

時 7月1日(木)〜14日(水)

内 乳幼児期の急病のほとんどは、感染症です。感染症やその他の疾患の重症化を見逃さないためのポイントや予防についてのお話です。

講師 末永純子さん(小児科医)
＊申し込み者限定配信

申 6月14日(月)までに直接か電話、メールで、子どもセンター TEL 36-0048 メール kose@city.

hitachi.jp
＊詳しくは、市のホームページ(下記QR)をご覧ください。



健康

脳とからだのいきいき健康教室

とき	内容
5月24日(月)	「いきいき脳を保つ生活習慣(保健師)」 「よく噛んで認知症を予防しよう(歯科医師)」 「いきいき脳を保つ有酸素運動(健康運動指導士)」
5月31日(月)	「いきいき脳を保つ食生活(栄養士)」 「いきいき脳を保つ筋力アップ運動(健康運動指導士)」
6月7日(月)	「お口の体操と口腔ケア(歯科衛生士)」 「脳を使いながらの運動(健康運動指導士)」
6月14日(月)	「認知症の相談窓口などについて(地域包括支援センター職員)」 「脳を使いながらの運動(健康運動指導士)」

＊各日午後1時30分〜3時(5月24日は、午後1時までにお越しください)

＊持ち物=室内用運動靴、筆記用具、タオル、飲み物。動きやすい服装で

場 日高交流センター ＊公共交通機関をご利用ください。

対 できるだけ全日程参加できる65歳以上の市民の方 ＊先着15人

＊これまで本教室に参加された方はご相談ください。

内 認知症を予防し、いつまでも自分

らしく、いきいきと過ごすための生活習慣について学びます。
申 5月10日(月)から電話で、健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180へ

■ 風しんの抗体検査、予防接種
〜期限は来年3月まで〜

これまで風しんの予防接種を受ける機会が一度もなく、特に抗体保有率の低い世代の男性に対して、風しんの抗体検査を行った上で予防接種を無料で行っています。

場 抗体検査 医療機関や事業所での健診など 予防接種 医療機関

対 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性

内 実施方法 ｸｰﾎﾝ券を利用し、風しん抗体検査を行い、抗体価の低い方は、予防接種を受けます。

＊ｸｰﾎﾝ券を紛失した方や、転入などによりｸｰﾎﾝ券をお持ちでない方は、検査を受ける前に問い合わせてください。ｸｰﾎﾝ券の有効期限が【2020年3月】になつてゐるものは、有効期限を【2022年3月】まで延長しました。

問 健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180

■ 歯周疾患検診(成人歯科検診)

歯周病は、痛みなどの自覚症状が

ないままに進み、放っておくと歯が抜けてしまう病気です。40・50・60・70歳の方を対象に検診を実施しています。対象年齢以外の方は、歯科医院での自己受診をおすすめします。

対象	市内に住んでいる40歳(昭和56年4月1日〜57年3月31日生まれ)、50歳(昭和46年4月1日〜47年3月31日生まれ)、60歳(昭和36年4月1日〜37年3月31日生まれ)、70歳(昭和26年4月1日〜27年3月31日生まれ)の方
実施期間	来年2月28日(月)まで
実施歯科医院	市内の歯周疾患検診実施医療機関
検診内容	■ 現在歯・喪失歯・歯周疾患の状況 ■ むし歯・歯石の有無 ■ 口腔清掃状態 ■ 顎関節・口の粘膜の状態 ＊歯みがき指導が受けられます。
検診料金	500円(生活保護受給者、市県民税非課税世帯の方は無料。事前に健康づくり推進課に申請を)

申 来年1月31日(月)までに電話で、健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180へ

