

市報

令和2年  
(2020年)

6.20

No. 1677

# ひたち



- 新型コロナウイルス感染症 個人・世帯向けの支援制度 … 2
- 本を載せて市内を走る移動図書館車「たかすず号」 … 4
- ひたちのカコイマ写真館 … 11

6月8日から通常登校が始まり、1年生がスクールカバンを背負って元気に登校する姿が見られました(写真は助川中学校)。

# 個人・世帯向けの支援制度

国や県の制度の確定や追加などにより、内容の変更や、実施時期が遅れる場合があります。  
最新の内容は市のホームページをご覧になるか、問い合わせてください。なお、事業者向けの制度は7月5日号市報でお知らせします。

## 給付

### 全市民が対象

特別定額給付金 1人につき **10万円**

\*申請は8月14日(金)まで

コールセンター：050-5528-5155

平日：午前8時30分～午後5時15分

土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時



### 家賃が払えない

住居確保給付金



上限 **55,000円/月**

\*収入などによります。原則3か月間

問合せ 自立相談サポートセンター  
内線 9251

### 子育て世帯に

子育て世帯への  
臨時特別給付金



対象児童一人につき **1万円**

\*公務員以外は申請不要

問合せ 子育て支援課 内線 282

### 新型コロナに感染して 仕事ができなくなった

国民健康保険・後期  
高齢者医療保険加入  
者の傷病手当金



給与収入の **2/3** 相当額

\*収入や世帯人数で異なります。

問合せ 国民健康保険課 内線 203

応援メッセージとともに

## 市の特産品 を送ります

### 日上市出身の市外在住の学生が対象

ふるさとひたち学生応援事業

**5,000円相当の品を1つ**

【対象商品】水産加工品セット、味噌セット、レトルトカレー・米セット、菓子セットなど \*現在お住まいの市外の住所に郵送

帰省などの移動の自粛やアルバイトによる収入減など厳しい状況の下で生活している日上市出身の学生の皆さんに、市の特産品などを送ります。

**対象** 本市出身の大学生等で、市外在住の方

**申し込み** 8月31日(月) (消印有効) までに、①②

のどちらかで、教育委員会総務課へ申し込みを。

①市ホームページ「ふるさとひたち学生応援事業」

で対象要件、特産品の内容、申請方法をご確認いただき、電子申請により申請

②市のホームページから申請書をダウンロードし、必要事項などを記入の上、Eメールか郵送で提出

**問合せ** 教育委員会総務課 内線 673

Eメール kyoiku-somu@city.hitachi.

lg.jp



# 貸付

## 収入減で生活が苦しい

### 緊急小口資金



貸付上限 **20万円**

\*無利子・保証人なし

問合せ 日立市社会福祉協議会 TEL 37-1122

### 総合支援資金



単身世帯 **15万円/月**

2人以上世帯 **20万円/月**

\*無利子・保証人なし。原則3か月以内

問合せ 日立市社会福祉協議会 TEL 37-1122

# 減免

## 収入減で保険料が払えない

### 保険料 (国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険) の減免

新型コロナウイルス感染症により

①主たる生計者が死亡などした世帯

**全額免除**

②主たる生計者の収入減少などの要件を満たす世帯

**一部免除**

問合せ 国民健康保険課 内線 202 介護保険課 内線 217



国民健康保険料



介護保険料

# 支払猶予

## 今すぐの納付は難しい

### 税や保険料などの徴収猶予

前年の同じ時期に比べ収入が約20%以上減ったなど

市税 **1年** 国保・後期高齢者医療・介保の保険料 **半年**

市営住宅使用料 **年度内** 上下水道料金 **9月30日まで**

問合せ 納税課 内線 254 国民健康保険課 内線 207 介護保険課 内線 217  
市営住宅課 内線 303 企業局料金課 内線 581



## 緊急総合相談窓口

<日立市役所>

■生活支援に関する相談窓口  
(1階101号会議室) ..... IP 050-5528-5028

■事業者支援に関する相談窓口  
(1階情報センター) ..... IP 050-5528-5027

■税・保険料などの相談窓口  
(2階201号会議室) ..... IP 050-5528-5026

<多賀市民プラザ>

■生活支援、税・保険料等相談窓口  
(1階展示ギャラリー) ..... IP 050-5528-5199

■事業者支援に関する相談窓口  
(1階雇用センター多賀) ..... IP 050-5528-5197

受付時間 平日：午前8時30分～午後5時15分

土日祝日：午前9時～午後5時

施設の利用制限や、イベントの中止・変更などの対応を行っています

詳しくは、市のホームページをご覧ください。  
詳しくは、市のホームページをご覧ください。



## 消毒液が手に入らない

### 微酸性電解水配布 (次亜塩素酸水)

1世帯につき **1リットル**まで

\* 8月31日(月)まで。空のペットボトル容器などを持参で。

市民の方に無料で配布します。

とき 8月31日(月)までの月～金曜日 午前10時～午後2時 \*市役所、多賀支所は土曜日にも配布。

祝日、8月11日(火)～15日(土)は配布しません。

ところ 市役所 (大屋根広場)、各支所

\*マスクを着用するなど感染症対策をし、1人または少数者でご来場ください。

問合せ 地域医療対策課 TEL 23-6766



# 特集 たかすず号

## 本を載せて市内を走る移動図書館車

約30年ぶりに新しい車両になった、  
たかすず号についてお知らせします。

問合せ 記念図書館 TEL 24-7714

**日** 立市では、本を載せた車が市内を巡回していることをご存じでしょうか。

移動図書館車「たかすず号」は、昭和41年に運行を開始し、今年で55年目。

現在、県内で移動図書館車を運行しているのは、日立市、つくば市、小美玉市の3市のみ。

約3,000冊の本を載せ、たかすず号は今日も皆さんのもとに本を届けています。



たかすず号は  
こんな車です



### 年間約7,000人が利用

たかすず号が巡回しているのは、幼稚園などを含む市内の14コース、55か所。年間140日運行されており、昨年は約7,000人がたかすず号を利用しました。



### 車に約3,000冊の本

たかすず号は、健康や料理、小説、趣味、育児に関する本、子ども向けの絵本や童話など、常時約3,000冊の本を載せて市内を巡回しています。





# 担当者に聞きました



記念図書館 山田館長

誰にとっても親しみやすく、本を身近に感じられるように

**新** しくなった「たかすず号」には、冷房設備や車いす利用者のための電動式昇降リフトを設置しました。

また、日立の海と桜をイメージしたデザインと、図書館4館のキャラクターをラッピングし、親しみやすい外観としました。

たかすず号は、皆さんにとって、身近な場所で、図書館の本を利用できるよう運行しています。

多くのジャンルの中から好みの本を選んで、読書を楽しんでいただきたいです。

## 利用者に合わせて載せる本を選んでいきます

**新** 型コロナウイルス感染症予防のため、現在は、マスクを着用して対応したり、利用者に手を消毒してもらったりしています。

巡回するステーションに合わせて、本を選んで持っていくのですが、子どもたちはもちろん、大人もうれしそうな顔で本を選んでくれるので、とてもうれしいです。

小さなお子さん連れの場合でも、声を気にせず利用できますし、車いすの方も自分で本を選ぶことができます。ぜひお近くのステーションでご利用ください。



左から、たかすず号で本の貸し出しを担当する芝野さん、安保さん、運転員の井上さん

## 図書館4館のマスコットキャラクター

キトちゃん



ふわふわちゃん



くじらちゃん



テンちゃん



## 仲よし小道が聞こえてきたら

童謡「仲よし小道」のメロディーが聞こえたら、たかすず号が来る合図です。便利で気軽に利用できるたかすず号をぜひご利用ください。



## 車いすの方も利用できます

車両の後方部には、車いすなどを乗降するためのリフトが付いており、車いすの方も本を自分で選ぶことができます。



# 図書館が来てくれるって、 とってもステキ！

「シリーズ本の新刊を載せて来てくれたり、読みたくなる本があるか探したりするのがうれしくて、たかすず号が来るととてもワクワクします」と、たかすず号が中里小学校を巡回した日に、児童が笑顔で話してくれました。

「学校の図書館にはない本を持って来てくれるたかすず号は、子どもたちにとって本をより身近に感じさせてくれる存在です。」と学校図書事務員の方もうれしそうです。

市内の図書館が遠い地域の方々にも、図書館の本を気軽に利用してほしいとの思いから始まった、移動図書館。図書館の職員が心を込めて選んだ本を載せ、たかすず号は今日も、皆さんのお住いの近くを走っています。

本がたくさん  
あってうれしい

車の色合いが  
かわいくなったね

棚の本が見やす  
く、取り出しや  
すくなったね



日立市立



# 使い方はとってもカンタン

## たかすず号の巡回日程

**Step 1** 利用カードを作成  
申込書を書いて、利用カードを作ります。



**Step 2** 本人確認  
健康保険証・運転免許証などを提示してください。



**Step 3** 本を借りる  
貸出期間は次の巡回日まで。お近くの図書館でも返却可。



図書館の利用案内や図書館からのお知らせ、資料検索や本の予約などは「日立市立図書館」のホームページをご覧ください。



ステーション	時間	曜日	巡回日
根道ヶ丘団地	14:00 ~ 14:50	火	7/14、9/29、10/27、11/24、12/22、1/26、3/2
塙山団地	15:10 ~ 15:40		
あゆかわさくら館	13:40 ~ 14:20	水	8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3
台原団地	14:55 ~ 15:45		
田尻浜アパート	10:00 ~ 10:30	木	7/9、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、3/11
日立市役所	12:00 ~ 12:50		
たかはら自然塾	13:30 ~ 14:15		
福祉の森聖孝園	14:30 ~ 15:40		
サン豊浦	13:50 ~ 14:40	金	7/3、8/28、10/9、11/13、12/11、1/8、2/5、3/5
小咲台団地	14:00 ~ 14:40	火	6/30、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9
弥平台住宅	14:05 ~ 14:45	水	7/1、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10
寺方団地	15:00 ~ 15:40		
つくしんぼ保育園	9:30 ~ 10:30	木	8/6、9/17、10/15、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25
子どもセンター	13:25 ~ 14:15		
ゆなご保育園	14:30 ~ 15:20		
かみあい住宅団地	13:30 ~ 14:00	火	7/7、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16
久慈川三育小学校	14:30 ~ 15:20	水	7/8、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17
金畑団地	13:55 ~ 14:25	木	7/16、9/24、10/22、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18
金沢団地	14:45 ~ 15:45		
中里中学校	13:00 ~ 13:30	金	7/17、9/25、10/23、11/20、12/18、1/22、2/19、3/19
田沢台団地	14:30 ~ 15:00		
県営上田沢団地	15:15 ~ 15:45		
青葉台団地	9:45 ~ 10:15	水	7/15、8/26、9/30、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24
こどものいえ認定こども園	13:55 ~ 14:50		
高鈴台団地	15:20 ~ 15:50	木	7/2、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4
金沢弁天園	10:35 ~ 11:25		
滑川聖徳保育園	14:00 ~ 14:50		
下相田団地	15:10 ~ 15:40		
ひたちの森すこやかビレッジ	13:50 ~ 14:30	金	8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/15、2/12、3/12
渡志アパート	14:50 ~ 15:40		

\*天候不良などにより、急に運行を中止することがあります。  
\*小さなお子さんが利用するときは、事故防止のため、保護者の付き添いをお願いします。

# 新しい後期高齢者医療被保険者証をお届けします

7月上旬から中旬に後期高齢者医療被保険者証（有効期限は来年7月31日）を送付します。今年度から送付方法が普通郵便から簡易書留郵便に変わります。不在連絡票を受け取った場合、担当郵便局まで連絡し、再配達のご依頼をしてください。被保険者証には、自己負担の割合が記載されています。

\*負担割合は、令和2年度市民税課税所得を基に判定されます（下表参照）。

負担割合	判定基準
3割 (現役並み所得者)	本人または同一世帯内の後期高齢者医療被保険者の市民税の課税所得が145万円以上
1割（一般）	上記以外

\*現役並み所得者が次に該当する場合は、申請により1割負担になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

## 限度額適用認定証について

- 現役並み所得者Ⅰ：世帯内被保険者の課税所得が145万円以上380万円未満
- 現役並み所得者Ⅱ：世帯内被保険者の課税所得が380万円以上690万円未満

**有効期間** 8月1日～来年7月31日 \*9月以降に申請した場合は、申請月の1日～来年7月31日

## 減額認定証について

被保険者及び世帯員全員が市民税非課税の場合、減額認定証の交付を受けると、医療機関等受診時の窓口負担や入院時の食事代が引き下げられます。\*世帯員全員の所得申告が必要です。受診・入院時は、病院に減額認定証を提示してください。提示しないと減額されません。

**申請方法** 該当する方には申請書を送りますので、国民健康保険課、各支所、または郵送で提出してください。

また、減額認定証の適用区分が「Ⅱ」の方で、過去12か月の入院日数が90日を越えるかたは、入院時食事代の標準負担額が減額されます。はんこ、減額認定証と入院証明書または領収書を持って、国民健康保険課、各支所または郵送で手続きをしてください。

**有効期間** 8月1日～来年7月31日 \*9月以降に申請した場合は、申請月の1日～来年7月31日。入院日数が90日を超える申請をした場合は、申請月の翌月の1日～来年7月31日。

\*新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、極力郵送での申請にご協力ください。

**問合せ** 国民健康保健課 内線204 茨城県後期高齢者医療広域連合事業課 TEL 029-309-1213

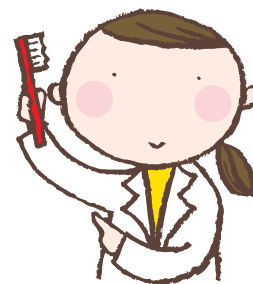
# 歯周疾患検診（成人歯科検診）のお知らせ

生活習慣病のひとつである歯周病を予防するため、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に歯周疾患検診（成人歯科検診）を実施します。

歯周病は、痛みなどの自覚症状がないまま慢性的に

進み、放っておくと歯が抜けてしまう病気です。この機会に検診を受けて歯とお口の健康状況を確認しましょう。対象年齢以外の方は、歯科医院での自己受診をお勧めします。

対象	市内に住んでいる40歳（昭和55年4月1日～56年3月31日生まれ）、50歳（昭和45年4月1日～46年3月31日生まれ）、60歳（昭和35年4月1日～36年3月31日生まれ）、70歳（昭和25年4月1日～26年3月31日生まれ）の方
とき	来年2月28日(日)まで
ところ	市内の歯周疾患検診実施医療機関
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。
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）



**申し込み** 事前に電話で、健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180へ



# 今年度の後期高齢者医療保険料をお知らせします

7月中旬に保険料決定（納入）通知書を送ります。

**対象** 6月5日現在、75歳以上または65歳～74歳で一定の障害により認定を受けた方で、窓口や口座振替により納付していただくかた \*6月6日以降に対象となる方には、8月以降に順次送付します。特別徴収（年金天引き）の方には、8月上旬に通知書を送付します。

**保険料の算出方法** 均等割額と所得割額を合わせた額（100円未満切り捨て。上限は64万円(昨年度は62万円)）  
 \*均等割額＝46,000円（昨年度は39,500円）  
 \*所得割額＝賦課の基となる金額（令和元年中の総所得金額等から基礎控除33万円を引いた額）×8.5%（昨年度は8.0%）

## 軽減措置の内容

均等割額の軽減割合	軽減後の均等割額	世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等が次の場合
7.75割（*1）	10,350円	33万円以下の世帯
7割（*2）	13,800円	33万円以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯 *その他各種所得がない場合
5割	23,000円	33万円＋（28万5千円（*3）×世帯の被保険者数）以下の世帯
2割	36,800円	33万円＋（52万円（*4）×世帯の被保険者数）以下の世帯

## 被用者保険元被扶養者に対する軽減

後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険の被扶養者」であった方は、加入後2年間に限り均等割額が5割軽減されます（均等割額の軽減措置の対象となる方は、軽減割合の高い方が優先されます）。また、所得割額の負担はありません（国民健康保険・国民健康保険組合の加入者であった方は該当しません）。



**問合せ** 国民健康保健課 内線 204 茨城県後期高齢者医療広域連合事業課 TEL 029-309-1213

- \*収入が公的年金の方は、年金収入額から公的年金控除（年金収入額が330万円未満は120万円）を差し引き、65歳以上の方は、さらに高齢者特別控除（15万円）を差し引いて判定します。
- \*所得税または市民税の申告をしていない方は軽減措置を受けることができませんので、申告してください。
- \*1・2：段階的に見直しが行われ、令和2年度について、（\*1）の均等割り額は7.75割軽減、（\*2）の均等割額は制度本来の7割軽減となります。
- \*3：令和2年度変更（変更前28万円）
- \*4：令和2年度変更（変更前51万円）

# 高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成します

**対象** 高齢者肺炎球菌予防接種を一度も接種したことのない方で、次のどちらかに該当するかた

- 65歳以上の市民の方
- 60～64歳の市民の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害があると医師が認めたかた

**助成額** 3,000円

- \*医療機関の窓口で接種料金と助成額の差額（約5,000円～7,000円）をお支払いください。
- \*生活保護を受給している方は、申請により、市内の医療機関で接種する費用が無料になります。

**申し込み** 直接、医療機関に予約を。

- \*接種時は、保険証など住所、生年月日が確認でき

るものを持参してください。

- \*生活保護を受給している方が無料で接種する場合は、事前に健康づくり推進課、市民課、各支所、社会福祉課で申請書の記入、提出が必要です。



- \*定期接種対象者（来年3月31日までに、65・70・75・80・85・90・95・100歳に到達する方）で、市外の医療機関での接種を希望する方は、事前に電話で健康づくり推進課へ

**問合せ** 健康づくり推進課 TEL 21-3300  
IP 050-5528-5180

# 8月からの国民健康保険被保険者証を送付します

新しい国民健康保険被保険者証（保険証）を7月末日までに送付します。保険証が届いたら、記載内容を確認してください。

なお、現在お持ちの保険証の有効期限は

**7月31日(金)**です。

有効期限が終了した保険証は、自分で処分するか、国民健康保険課、各支所にお返してください。

## 保険証の送付方法

保険証は、簡易書留郵便で7月中旬以降に配達します。配達時に不在の場合は、「不在通知書」でお知らせしますので、指定された郵便局の保管期間内にお受け取りください。

保管期間を経過して保険証を受け取ることができなかった場



合、国民健康保険課窓口で交付します。運転免許証などの本人確認書類とはんこを持参してください。

\*別世帯の方が受け取りに来る場合は、世帯主からの委任状が必要です。

**問合せ** 国民健康保険課 内線 202

## 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～



私は現在、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。

保険料には免除制度があると聞きましたが、どのような手続きをすればよいのでしょうか。



国民年金に加入されている方が、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に反映されませんので注意してください。

令和2年度の免除申請は、7月から受付が始まります。手続きの内容については、次のとおりです。

### 【免除期間】

7月から来年6月まで

### 【免除申請の種類】

全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除、若年者納付猶予(\*)

(\*)若年者納付猶予とは、親と同居している方が、無年金者や低年金者にならないように、

将来保険料を納付できる状態になったとき、後から納付（追納）できる制度です。

### 【免除申請に必要なもの】

国民年金手帳、はんこ、失業した方は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」など

### 【免除申請する場所】

国民健康保険課、各支所、日立年金事務所

**問合せ** 国民健康保険課 内線 206

日立年金事務所 TEL 24-2194



## 子宮頸がん検診（医療機関検診）のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、がん検診の開始を延期しておりましたが、子宮頸がん検診（医療機関検診）について、下記のとおり実施します。

なお、集団検診の開始時期につきましては、決まり次第、市報やホームページなどでお知らせします。ご理解とご協力をお願いいたします。

**とき** 7月1日(水)～来年1月30日(土)

**ところ** 市内の協力医療機関（5機関）

**対象** 20歳以上の女性

### 検診の内容

内診・細胞診（医師の指示があった場合のみ子宮体部の検診を実施）

### 料金

■子宮頸部のみ 2,300円（65歳以上の方 800円）

■子宮頸部＋子宮体部 3,800円（65歳以上の方 1,200円）  
\*受診者本人を含む世帯全員が市県民税非課税の方、または生活保護受給者は無料となりますので、申し込み時にその旨お知らせください。

### 申し込み

8月4日(火)までに電話で、健康づくり推進課  
TEL 21-3300 IP 050-5528-5180 へ

\*昨年度にがん検診を受診された方も、今年度は申し込みが必要です。

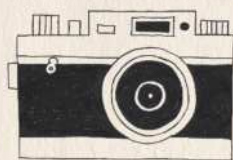
\*申し込み後に案内通知をお送りします。

内容をご確認のうえ、受診してください。

\*気になる症状のある方は、検診を待たずに早めに病院を受診しましょう。



## ひたちのカコイマ写真館



日立市公式 SNS に投稿している「ひたちのカコイマ写真」。SNS に投稿した中で、反響の大きかった写真を一枚ご紹介します !!

### 昭和 40 年頃



カコは「柳」が植えられていましたが、イマは「桜」が植えられています。カコ写真の左側にある建物「映画館」には訪れた方も多いのではないでしょうか。

### 常陸多賀の大学通り

令和 2 年



今まで投稿したひたちのカコイマ写真は、ひたち風ホームページ「カコイマ写真館」（右記 QR コード）にまとめて紹介しています。



# 街なかマイクロクリエイションオフィス「晴耕雨読」の ドリンク支援チケットのご案内

「晴耕雨読」は「学生や主婦がチャレンジ（小さな起業）でき、地域と掛け算することができる多世代交流シェア施設」をコンセプトとしたコワーキングスペース & シェアオフィスです。

将来に向けて勉強に励む学生や夢の実現に向けて努力している若者、日々がんばっている人の未来やチャレンジを応援したい方、ドリンク支援チケットで応援しませんか。

## 支援チケットとは

晴耕雨読の利用者に無料でドリンクを提供できるよう、応援したい人に間接的にドリンクを購入してもらう仕組みです。

支援してくれた方のお名前などを SNS などで紹介し、人の優しさ・あたたかさを可視化させ、循環させていきます。



## ドリンク支援チケット販売価格（税込）

- 10人分支援チケット 2,200円
- 100人分支援チケット 22,000円 他

## チケットの購入方法

右記のQRコードまたは <https://seikouudocu.thebase.in> から購入できます。



問合せ 商工振興課 内線 775

晴耕雨読 - 日立マイクロクリエイションオフィス -  
Eメール [info@seikouudocu.com](mailto:info@seikouudocu.com)

## My Town Topics - まちの話題 -

5/13 1人暮らしの高齢者にマスクと消毒液を配布

### 見守りなどの支援が必要な1人暮らしの高齢者を支援

市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、「ひとり暮らし高齢者基本台帳」の登録者約2,300人に、マスクと消毒液を配布しました。

この日は、小川市長が登録者の自宅を訪問し、マスク10枚と消毒液1ℓ分を手渡しました。

受け取った方から感謝の言葉がかけられると、小川市長は「外出を控えている今、皆さんの力になれるよう支援いたします。」と話しました。



5/15 かみね動物園のキリン「ルリカ」が群馬県へ移動

### 多くの方から愛されているキリン「ルリカ」が嫁入り

ルリカは、シゲルとキリナの第2子として、2018年6月に生まれました。生まれたときは、両後ろ足が開いた状態で立ち上がることができず、約1週間は飼育員が付き添いでの人工哺乳でしたが、その後はすくすくと成長し、身長約3.4m、体重約510kgになりました。

大きくなったルリカは嫁入りをするため、群馬県桐生市の桐生が岡動物園に移動することになり、15日に近くで両親が見守る中、総勢約20人のスタッフが手を振って見送りました。



5/21 日立製作所日立総合病院に手作りクッキーをプレゼント

### 医療従事者に感謝の気持ちを込めてクッキーを贈呈

新型コロナウイルス感染症の対応に当たっていただいている医療従事者の方へ感謝の気持ちを込めて、日立市食生活改善推進会から日立総合病院に手作りクッキー1,200枚が贈呈されました。

贈呈を受けた日立総合病院の渡辺院長は「新型コロナウイルス感染症の影響がある中で、このようなほっとする差し入れはありがたいです」と感謝の言葉を述べました。



## 宅配業者をかたる偽ショートメッセージに注意！

【相談内容】スマートフォンに「不在のため荷物を持ち帰りました。下記によりご確認ください」というショートメッセージ(SMS)があったので、記載されていた宅配業者のURLにアクセスしたところ、不審なアプリがダウンロードされたようだ。どうしたらよいか。(50代男性)

【助言】宅配業者をかたる偽のサイトに誘導されたと思われます。

スマートフォンがAndroidの場合は、Android内の電話帳に登録してある連絡先などが読み取られ、自分のスマートフォンから同様の偽SMSが不特定多数の人に送られたり、身に覚えのないキャリア決済(携帯料金との合算払い)の請求を受けたりします。すぐに機内モードにし、SMSの送信を止めてください。さらに不審なアプリはアンインストールし、初期化をすればより安全です。キャリア決済に不安がある場合は、契約して

いる携帯電話会社で確認してください。

スマートフォンがiPhoneの場合は、「電話番号」と「認証コード」を盗み取るフィッシングサイトに誘導され、身に覚えのないキャリア決済請求を受ける可能性がありますので、すぐに携帯電話会社に相談しましょう。またAppleIDとパスワードを入力した場合はAppleアカウントを悪用されるおそれがありますので、パスワードを変更してください。詳しい対処法は(独)情報処理推進機構(IPA)のホームページをご覧ください。

日頃から、SMSやメールのURLはすぐにクリックせず、公式サイトなどの確かな情報源から真偽を確認しましょう。

**問合せ** 消費生活センター TEL 26-0069 IP 050-5528-4916 月～土曜日：午前9時30分～午後5時30分(土曜日4時30分まで) 休所日：日曜日・祝日・毎月最終月曜日・年末年始

\* 次回の「ストップ！消費者トラブル」は8月20日号に掲載予定です。

## 百年塾発「ひたちの“いいね”」⑪

### 気軽に学んでみませんか。市民教授をご紹介します

百年塾市民教授は、登録制の人材バンクです。スポーツ、文化、教養、趣味など約230人が登録し、さまざまな場所で活動しています。

今回は、これからの季節におすすめの市民教授をご紹介します。

**問合せ** 百年塾サロン TEL 23-9165

#### ドクターによる 漢字の楽しい“処方箋”

なめき ひろまさ  
行木弘真佐さん

昔から「漢字」に興味があり、本業(医師)の傍ら、「漢字教育士」「漢字教育サポーター」の資格を取得。「漢字の面白さ」を伝えたいとの思いから市民教授に登録。

小学生から高齢者まで、年齢・人数に応じた講座の提供が可能。漢字の成り立ちや意味を知り、語彙を豊かに、楽しくコミュニケーションしましょう。

ぜひ、お試しください。



◀「アートビーチくじはま」でのスラックライン体験

市民教授の講座で「学びたい」方は、ひたち生き生き百年塾のホームページをご覧ください。



#### かしこく健康力UP！ スラックライン & 食育

まえじま さちえ  
前嶋幸恵さん

ファイナンシャルプランナー20年の経験から、リスク回避の手段として健康維持の必要性を感じ、身体と心の健康をサポート「健康管理士」の資格を取得。

「NPO法人BodyProducts」代表としてさまざまな活動を展開する一方、「食育」「成人病予防」「スラックライン」「ファイナルシャルプランナー」の市民教授として登録、さまざまなイベントで活躍中。

体幹を鍛え健康増進に役立つ「スラックライン」は幅広い世代で楽しめるスポーツとして人気です。

\* 次回の「百年塾発「ひたちの“いいね”」」は9月20日号に掲載予定です。

# 7月の市民相談

\*日常生活の困りごとなどについて「どこに相談したらいいかわからない」ときは、市民相談室にお気軽にご相談ください。

【市民相談室（市役所2階山側）】 内線 511  
直通 TEL 22-4286 IP 050-5528-5147

相談内容	とき
一般相談（市民相談室相談員が受けます） 悩みごとや困りごとなどの相談、市の仕事に対する陳情や苦情など *土曜日は事前に電話で予約を	月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時 土曜日（事前予約制） 午前9時～午後4時
人権相談（人権擁護委員が受けます） セクハラ、いじめ、高齢者虐待、DV問題など *事前に電話で予約を	14日(火) 午前10時～午後3時
税務相談（税理士が受けます） *事前に電話で予約を	9日(木) 午前10時～午後3時
行政相談（行政相談委員が受けます） *事前に電話で予約を	15日(水) 午前10時～午後3時
行政書士相談（行政書士が受けます） 相続と遺言について他、各種行政手続きに関する相談 *事前に電話で予約を（6月22日(月)の午前9時から受付）	8日(水) 午後1時～4時
法律相談（弁護士が受けます） *法律相談に限り、市民相談室か多賀市民相談コーナーで相談希望日の前日までに話をお伺いして、予約となります。電話予約は受け付けていません。	7日(火)・21日(火) 午後1時～4時 (1日7人まで。 1人25分程度)
巡回暴力相談（茨城県暴力追放推進センターの相談員が受けます） *事前に電話で予約を	16日(木) 午前10時～午後4時
総合労働相談・働き方改革相談（社会保険労務士が受けます） 解雇、賃金、労働契約、年金など *事前に電話で、茨城県社会保険労務士会（TEL 029-350-4864）に申し込みを	27日(月) 午後1時30分～4時30分

\*人権相談、税務相談、行政相談、行政書士相談、巡回暴力相談、総合労働相談・働き方改革相談については、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となる場合があります。相談を希望される場合は、事前にお問い合わせください。

【多賀市民相談コーナー（多賀支所内）】 TEL 36-6221

相談内容	とき
一般相談（市民相談室相談員が受けます） *悩みごとや困りごとなどの相談	月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時

【女性生活相談コーナー（女性センター内）】 TEL 35-2215

相談内容	とき
女性の生活全般にわたる悩みごとや離婚問題、家庭内暴力（DV）・デートDVなどの困りごとの相談（女性生活相談員が受けます）	月～金曜日（祝日を除く） 11日(土)・25日(土) 午前10時～午後4時

【ボランティア情報相談コーナー（コミュニティ推進課内）】 内線 488

相談内容	とき
ボランティア団体や活動に関する情報提供や相談	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分

【消費生活センター（日立シビックセンター6階）】 TEL 26-0069

相談内容	とき
悪質商法などによるトラブルや消費生活知識、借金問題などの相談（消費生活相談員が受けます）	月～土曜日（祝日を除く） 午前9時30分～午後5時30分（土曜日は午後4時30分まで） *毎月最終月曜日は休所

日立市の新鮮な情報をお届け！

## ケーブルテレビ JWAY 行政情報番組

地上デジタル  
11ch

番組情報は  
こちらから



ケーブルテレビ JWAY では、日立市のイベント情報をはじめ、くらしや健康、子育てなどに役立つ情報をお届けしています。

### 7月の新規番組をご紹介します♪

#### ピックアップ情報

【10分番組】（毎週土曜日更新）

【放送時間】火～金曜日「ひたち・ほっとニュース」の後半。  
月・土・日曜日は7:40～1時間ごとに10:40まで、12:40、20:20(\*)、22:20(\*) \*土・日曜日のみ

- 日立市職員（秋日程）を募集します！（4日～）
- 移動図書館車「たかすず号」が新しくなりました！（11日～）
- 日立市の夏のイベント情報（18日～）
- 日立市平和展のお知らせ（25日～）

移動図書館車「たかすず号」が  
新しくなりました！（11日～）

約3,000冊の本を載せて  
市内をめぐります！



\*番組の内容やタイトルは変更となる場合があります。

問合せ 広報戦略課 内線 509

日立市役所 〒317-8601 助川町1-1-1 TEL 22-3111 IP 電話 050-5528-5000

## お知らせ

■ 郷土博物館の臨時休館と  
事務室一時移転

館内燻蒸のため臨時休館し、事務室を一時移転します。

■ 臨時休館期間 7月6日(月)～11日(土)

■ 移転期間 7月6日(月)～10日(金)

■ 移転先 市役所502号会議室

(TEL 22-3111 内線9502)

■ 郷土博物館 TEL 23-3231

IP 050-5528-4923

## ■ 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、父母、子、兄弟姉妹、孫甥、姪)と参加遺族(子と兄弟姉妹)の配偶者で、原則80歳以下の方

■ 内地域・期日など 硫黄島：11月10日(火)・11日(水)(2日間)

■ 申 7月3日(金)までに社会福祉課 内線786へ \*詳細は問合せを

## ■ 布類の排出をお控えください

新型コロナウイルス感染症の影響で、布類のリサイクル先の業務が停止しています。当面の間、布類の排出は控え、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

■ 清掃センター TEL 24-5353  
IP 050-5528-5176

## 7月から全国でレジ袋の有料化がスタート

7月1日から、全国でレジ袋の有料化がスタートします。これは、ふだん何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

皆さんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、レジ袋削減にご協力をお願いします。

【レジ袋有料化に関する問合せ先】  
消費者向け：TEL 0570-080180  
事業者向け：TEL 0570-000930  
\*月～金曜日の午前9時～午後6時15分

## 7月の出張刃物研ぎ

とき・ところ	
6日(月)	十王駅前公園隣
7日(火)	川尻団地集会所
8日(水)	日高交流センター
9日(木)	なかよし児童公園隣
10日(金)	田尻交流センター
13日(月)	かみあい中央児童公園隣
14日(火)	あさひ児童公園隣
15日(水)	福祉プラザ
16日(木)	青葉台団地集会所
17日(金)	国分町集会所
20日(月)	サンマート中丸店
21日(火)	河原子交流センター
22日(水)	はなわまえ児童公園隣(森山町)
27日(月)	みなみこうや第2児童公園隣
28日(火)	なめど児童遊園隣(久慈町)
29日(水)	久慈川日立南交流センター

\*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

## ■ 善意のご芳志(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した。

【福祉関係】(株)夢グループ、(株)茨城環境企業、日立市女性防火クラブ連絡協議会、日立北ロータリークラブ、アドヴァン(株)、日立市建設業協会、(株)くすりのマルト、渡邊眞希・心奏・日虹(森山町)、神山佐知・暖武(水木町)

【教育関係】NPO法人子ども大学 常陸

## 催し

### 郷土博物館のギャラリー展 「戦中戦後の新収蔵資料」

昭和20年6月～7月にかけての日立空襲と戦時下の写真、近年収集した戦中戦後の資料を紹介します。  
■ 7月26日(日)まで 午前9時30分～

とき	内容	ところ・問合せ
8日(水) 午後1時30分～2時15分	JWAYでおなじみの先生による「健康体操」	元気caféすけがわ(市役所庁舎南隣) IP 050-5528-5138
16日(木) 午後1時30分～2時30分	看護師による「高齢者の健康相談」	元気caféあゆかわ(女性センター内) IP 050-8012-4182
8日(水) 午後1時30分～2時30分	保健師による「高齢者の健康相談」	
9日(木) 午前10時15分～11時15分	季節の折り紙を楽しみましょう *要事前申し込み。先着7人	元気caféくじはま(老人福祉センター吹上荘内) IP 050-8012-4183
17日(金) 午後1時30分～2時	カフェで楽しく「ゆるゆる健康体操」	
7日(火) 午前10時～午後3時30分	七夕を楽しみましょう ☆さっぱりドリンクをプレゼント	元気caféあゆかわ(女性センター内) IP 050-8012-4182
28日(火) 午前10時30分～11時30分	みんな笑顔で、元気体操(腰痛・肩こり予防)	

\*当日直接会場へ

## ■ 元気カフェ7月のイベント

午後4時30分(入館は午後4時まで) \*6月29日(月)、7月6日(月)・11日(土)は休館。  
■ 郷土博物館2階ギャラリー  
■ 郷土博物館 TEL 23-3231  
IP 050-5528-4923

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。

## 多肉植物の寄せ植え体験

時 7月14日(火)・18日(土) 午前10時～

正午 \*雨天決行

場 たかはら自然塾

料 千円 \*各定員20人

申 事前に電話で、たかはら自然塾

TEL 39-5391 IP 050-8012-4056へ

## 講座

### 日曜発明学校(7・9月開催分)

時 ①7月12日(日) ②9月13日(日)

各日午後1時30分～

場 ①②とも女性センター

内 アイデアの紹介と改良検討他

料 500円

問 日立発明研究会(山内 TEL 090-2209-1453)

## 募集

### 日立市成人祝の開催と 実行委員の募集

#### ■成人祝の開催

時 来年1月10日(日) 午後1時～(予定)

場 池の川さくらアリーナ

対 平成12年4月2日～平成13年4月

1日生まれの方 \*市外に住んでいる方も出席できます。出席を希望する方は問合せを。

#### ■実行委員の募集

対 成人祝の対象と同様

内 成人祝の企画・準備・運営 活動

期間 8月～来年2月(10回程度)

募集人数 10人程度(多いときは選考) \*平日の午後6時以降の活動を中心、市内の中学校、高校からの推薦者を含め、30人程度で活動します。

申 7月10日(金)までに電話で、生涯学習課 内線633へ



### かみね動物園のパンフレット 広告掲載希望者

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(11月発行予定、約4か月分)	
配布範囲	主にかみね動物園入り口で配布	
広告掲載位置	表紙	裏表紙
大きさ	縦48mm×横87mm	
枠数	2枠	
色数	4色刷りフルカラー	
広告掲載料	42,000円/枠(税抜)	

## 日立市報に有料広告を掲載しませんか

市報は毎月2回(5日号、20日号)、毎号74,000部発行しています。行政や暮らしの情報、地域の話などを市内各世帯にお届けしているほか、市内のスーパーやコンビニ、各駅などにも配架しています。会社のPRや商店の紹介など、この機会に日立市報「有料広告」をご利用ください!

### 日立市報有料広告の概要

掲載号	10月5日号～3月20日号の各5日号・20日号、1月1日号(新春号)
規格・掲載料	■1号広告(縦50mm×横174mm) = 60,000円 ■2号広告(縦50mm×横86mm) = 30,000円 *フルカラー。掲載料は1回当たりの金額です。
掲載枠数	各号10枠(2号広告換算) *多いときは抽選
掲載位置	最終ページの1ページ前

\*詳細は日立市広告掲載要綱、掲載基準及び日立市報広告掲載要領(市のホームページからダウンロードできます)をご覧ください。

申し込み 6月30日(火)(必着)までに、日立市報広告掲載申込書(市のホームページからダウンロードできます)と原稿(版下)を直接か郵送で、広報戦略課 内線293へ

### 統計調査員の募集

今年5月に一度の「国勢調査」の年です。国勢調査の調査書類の配布などをしていただく「統計調査員」を募集しています。

申 7月31日(金)までに電話で、総務課 内線334へ

## 子ども

### としよかんポイント大作戦!

図書館を利用するごとにポイントがたまります(今年は1館につき1日2個)。6ポイントで記念品をプレゼント/ポイントカード(4館共通)は各図書館にあります。

時 期間 7月1日(水)～8月30日(日)

\*期間内の休館日は、図書館のホームページや各図書館で確認を。

場 記念・多賀・十王・南部図書館

対 3歳～中学3年生

問 記念図書館 TEL 24-7714



多賀図書館 TEL 33-2655  
 十王図書館 TEL 20-2345  
 南部図書館 TEL 29-1125

■特別な支援が必要と思われる  
 お子さんの就学相談

時 7月29日(水)・30日(木)

対 来年度から小学校へ入学する方  
 (平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)

内 対象者で、特別な支援が必要と思  
 われる方の就学相談 \*詳細は、申  
 し込み者に後日連絡。申し込みが  
 多いときは別日程になる場合があります。

申 6月22日(月)から7月6日(月)までに  
 電話で、学務課 内線643へ

■福祉プラザおもちゃライブラリー  
 「七夕まつり」

時 7月1日(水) 午前11時～正午

場 福祉プラザ

対 乳幼児と保護者

内 七夕飾りを囲んで楽しい時間を過  
 ごしましょう。

申 6月26日(金)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

■親子で遊ぼう会

時 7月5日(日) 午前9時30分～11時

場 滑川体育館

対 1～5歳児と家族 \*先着10組  
 (大人1人、子ども1人で1組)

同伴の乳児の無料託児あり。  
 親子ヨガ、親子競技、リズム体  
 操などを楽しみます。講師||  
 ミイ先生と子どももすくすくセン  
 ター保育士 持ち物||ヨガマット  
 またはバスタオル、上靴(スリッ  
 パ不可)、飲み物、タオル

料 一人50円

申 7月1日(水)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「親子で楽  
 しむミュージック・ケア」

時 7月15日(水) 午前10時30分～正午

場 十王交流センター

対 未就園児(1歳児から)と保護者

図書館の催し(7月)

催し	とき	内容
◆記念図書館 TEL 24-7714 IP 050-5528-4946		
らっこのおへや	15日(水)・22日(水) 午前11時～11時30分	絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象=0歳から
おはなし会	18日(土) 午後2時～2時30分	絵本の読み聞かせや紙芝居など 対象=おおむね3歳から
◆多賀図書館 TEL 33-2655 IP 050-8012-6952		
おいっちに(0・1・2)おはなし会	2日(木) 午前11時～11時30分	絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象=0歳から
おはなし会	9日(木) 午後3時30分～4時	おはなしや絵本の読み聞かせなど 対象=おおむね3歳から
ふわふわおはなし会	25日(土) 午前11時～11時30分	パッペミ二人形劇場、読み聞かせ、工作など *事前に電話で申し込みを(7月14日(火)の午前10時から受付)
夏!おはなし会	28日(火) 午前10時～11時30分	

◆十王図書館 TEL 20-2345 IP 050-5528-4921		
テンちゃんおはなし会	11日(土) 午前10時30分～11時15分	絵本の読み聞かせ、紙芝居、季節の遊びなど 対象=おおむね3歳から
びよびよおはなしかい	23日(木) 午前10時30分～11時	絵本の読み聞かせ、手遊びなど 対象=0歳から
◆南部図書館 TEL 29-1125 IP 050-5528-4950		
ブックパーティー	11日(土) 午前10時～正午	皆さんが読んだ本を互いに紹介します 対象=どなたでも
おはなしのゆりかご	21日(火) 午前11時～11時30分	絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象=0歳から
くじらちゃんおはなし会	19日(日) 午後2時～2時40分	絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象=おおむね3歳から
かもめのおはなし会	28日(火) 午後2時～2時40分	

◆ブックスタート		
記念図書館	14日(火)・18日(土) 午前10時30分～11時30分	～赤ちゃんと絵本との出会いは4か月頃から～ 対象=市内に住んでいる赤ちゃん(2歳になる誕生日まで)と保護者 配布内容=絵本2冊、絵本のリストなど(無料、1回限り) *1組15分程度。
多賀図書館	11日(土)・17日(金) 午前10時30分～11時30分	持ち物=母子健康手帳と現住所が分かるもの(健康保険証など) *保健センター、水木交流センターでは、1歳6か月健診に合わせて受け取ることができます。日程に都合のつかない方は、事前に図書館へ問合せを。
十王図書館	16日(木) 午前10時～11時30分	
南部図書館	毎週日曜日 午前10時30分～11時30分	
保健センター TEL 21-3300	16日(木) 午後2時～3時30分	
水木交流センター TEL 52-3225	8日(水) 午後2時～3時30分	

\*先着15組。0歳児の託児あり  
 音楽に合わせて、親子で歌ったり  
 体を動かしながら、楽しい時間を  
 過ごします。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) 持ち物||飲み物、汗ふき  
 タオルなど \*動きやすい服装で  
 申 6月29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



子どもセンター相談日

対象 18歳未満の子どもと保護者 \*申し込み不要

相談	とき
総合相談 子育てに関する相談全般	毎日(月曜日～日曜日) 午前9時～午後5時
保健師相談日(保健センター保健師) 発育や発達の悩みなど	7月8日(水) 午前9時30分～11時30分
栄養士相談日(保健センター栄養士) 離乳食、お子さんの食事や栄養など	7月22日(水) 午前9時30分～11時30分
教育相談員相談日(子ども発達相談センターの相談員) 発達の遅れの心配、落ち着きがないなど	7月14日・28日の火曜日 午前10時～午後4時

問合せ 子どもセンター TEL 36-0048

## 献血にご協力をお願いします

### ■全血献血（400 mlのみ）

とき 7月11日(土)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ 日立シビックセンター新都市広場

問合せ 茨城県赤十字血液センター献血推進課  
TEL 029-246-5574

■成分献血については、水戸献血ルーム（TEL 0120-310-399）、つくば献血ルーム（TEL 0120-298-102）をご利用ください。

## 医療機関案内（24時間対応）

### ■日立市消防本部・消防医療情報問合せ

TEL 22-4199（よい救急）

\*応急手当に関するアドバイスや、救急車を呼ぶか迷った際にも利用できます。

### ■茨城おとな救急電話相談（# 7119）

TEL # 7119 または 03-6667-3377

### ■茨城子ども救急電話相談（# 8000）

TEL # 8000 または 03-6667-3377

健やかな暮らしのために、**かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局**を持ちましょう！

## 予防接種らくらくスケジューラー （無料携帯アプリ）をご活用ください！

予防接種のスケジュール管理や組み立てを自動的に  
行い、メールでお知らせするほか、妊産婦期のサポ  
ートメール配信や母子関連のイベント情報を掲載！

### ●利用方法●

#### ①まずは登録

右のQRコードを読み込むか、URLにアクセスし、ニックネームやお子さんの生年月日（出産予定日）などを登録します。



【URL】  
<http://hitachi.city-hc.jp/>

#### ②接種日を入力

ワクチンごとに接種した日を入力して完了です！

## 7月の休日緊急診療

休日診療の当番により、原則として下記の科目の診療を行います。

### 【内科・小児科】

日立市休日緊急診療所（幸町1-17-1 イトーヨーカドー隣  
ピ・タッチ館2階 TEL 33-5353）

\*駐車場は、ピ・タッチ館4～7階をご利用ください（無料）。

### 【外科】

日	病・医院名	電話
5日	高山整形外科医院（滑川町）	24-5005
12日	山手クリニック（千石町）	33-2121
19日	川崎胃腸科肛門科病院（桜川町）	36-1800
23日	内藤整形外科医院（東大沼町）	53-1833
24日	島田外科医院（大みか町）	53-4888
26日	佐々木胃腸科外科（折笠町）	43-0333

### 【受付時間】

各病院・医院、日立市休日緊急診療所とも  
午前9時～11時30分、午後1時～4時



## 健康に関する相談

相談	とき	申し込み	ところ
健康相談	平日の午前8時30分～午後5時15分	不要	保健センター
歯科相談	7月6日(月)	要	
栄養相談	7月9日(木)	電話で健康づくり推進課へ予約を	

\*料金無料

問合せ 健康づくり推進課（保健センター）  
TEL 21-3300 IP 050-5528-5180

24時間年中無休（通話料・相談料無料）

**ひたち健康ダイヤル24**  
フリーダイヤル **0120-12-8624**  
いつでも ハロー 24時間

健康・介護・育児などの相談や急な病気の際にご利用ください。

## 「ひたち健康ナビ」7月の放送予定 FMひたち 82.2 MHz

日立市医師会が提供する医療情報提供番組です。

放送日 毎週水曜日 午後6時33分から19分間

内容 医療機関の先生方（医師、歯科医師、薬剤師）や看護・介護系の方々などから身近な医療情報をお伝えします。

問合せ 日立市医師会 TEL 37-1014 FAX 36-3508

\*聴きたい内容やテーマがあれば電話かFAX、日立市医師会のホームページまたは下記QRコードからお聞かせください。

お問い合わせ  
フォーム



「ひたち健康ナビ」に関するアンケートフォーム



日	テーマ	担当医師など
1日	《H30.6.20再放送版》 高齢化社会に向けて必要なこと	日立市社会福祉協議会 大高茂樹さん
8日	《R1.6.26再放送版》 骨粗鬆症	かわい整形外科クリニック 川井利康さん
15日	《R1.7.3再放送版》 よくそしゃくをしていますか？ ～大人も子供も大ピンチ～	日立市歯科医師会 瀬尾歯科医院 瀬尾修一さん
22日	《R1.7.22再放送版》 胃腸で死なないために	佐々木胃腸科外科 佐々木栄一さん
29日	《R1.7.17再放送版》 理学療法の日とリハビリテーション	日立総合病院 佐藤弘行さん

\*放送内容は変更になることがあります。

日立市報で自社や商品、  
イベントなどをPRし  
ませんか

昨年度からの  
フルカラー化で、より  
目立つPRが可能に！

# 広告募集中

9/20～3/20号  
空きあります。

詳しくは  
16ページを！

毎号 74,000 部発行

市内各駅や郵便局、  
スーパー、コンビニなど  
でもお配りしています

日立市報 有料広告

検索



日立市公式 SNS

日立での暮らし  
わるくないんじゃない？

facebook Twitter Instagram

日立市シティプロモーション推進課



おうちで体を動かそう

## 「みんなで実践！ ラジオ体操」



市の公式YouTubeでは、自宅のできる効果的なラジオ体操のやり方など、ワンポイントレッスンを動画で公開中です。運動不足の解消などにご活用ください。

### 体操を始める前の注意

- ・自分の体調や体力に合わせ無理のない範囲で行いましょう。
- ・周りに人がいないことや物がないことを確認して行いましょう。

日立市公式  
YouTube

「みんなで実践！  
ラジオ体操」



### ラジオ体操実践団体をご紹介

## 「堂平健康ラジオ体操」(成沢学区)

「堂平健康ラジオ体操」は平成27年7月に活動を開始し、参加累計人数は2万人を突破しました。1年中活動をしているため、四季の移り変わりを肌で感じながら、生活リズムを整え、仲間づくりや互いの「見守り」にも役立っています！

### 活動日

毎日(雨天時中止)

### 開始時間

4月～11月：午前6時30分～6時40分

12月～3月：午前7時～7時10分

### 開催場所

堂平第2公園

### 活動内容

4月～11月はNHKラジオ第一放送(ラジオ体操第1・第2)に合わせて、12月～3月は日本各地の方言の号令で始まるラジオ体操CDに合わせて体操しており、参加者の皆さんにも好評です。



元日には、甘酒で乾杯！



### 参加対象者

誰でも参加できます。参加をお待ちしております。

\*興味のある方は、直接、開催場所に行くか、問い合わせてください。

### その他

ホームページを作成しています。

「堂平ラジオ体操」で検索

<http://www.patentcity.jp/radiotaiso/>

問合せ 生涯学習課 内線 631



ラジオ体操会を実施する場合には、「2密(密接・密集)」にならないよう、十分に注意を払い、マスク着用、事前事後の消毒・手洗い、距離を取るなどの予防策を図ってください。