

お知らせ

1月の出張刃物研ぎ

| とき・ところ | |
|-----------------------|-------------------------|
| 8日(木)・十王駅前公園隣 | 22日(木)・金沢交流センター |
| 9日(金)・川尻団地集会所 | 23日(金)・だいはら中央公園隣 |
| 13日(火)・日高交流センター | 26日(月)・大沼団地集会所 |
| 14日(水)・田尻交流センター | 27日(火)・みかのほら第1児童公園隣 |
| 15日(木)・高鈴台団地公民館 | 29日(木)・老人福祉センター吹上荘(久慈町) |
| 19日(月)・青葉台団地集会所(西成沢町) | 30日(金)・みなみこうや第2児童公園隣 |
| 20日(火)・サンマート中丸店 | |
| 21日(水)・河原子交流センター | |

* 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420円～

問 日立市シルバー人材センター

☎ 33-5586

清掃センターへの持込みと燃えるごみの収集を休止します

時 1月1日(祝)～3日(土)

問 清掃センター ☎ 24-5353

シルバー人材センターの入会希望者説明会

時 1月22日(木) 午前9時30分～正午

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

池の川さくらアリーナ全館の利用制限

イベントの開催に伴い、屋外ジョギングコースを含む施設の利用ができません。

時 1月11日(日) 午前9時～午後3時

問 日立市スポーツ協会 ☎ 36-6661

国民年金保険料の納付は前納・早割がお得です

内 国民年金保険料は、まとめて前払いすることで割引になる制度と、当月分の保険料を当月末に振替で納付することで月々60円が割引になる制度があります。

申 国民健康保険課、各支所・出張所、年金事務所などで手続きを

今月の納期は2月2日(月)です

- 市県民税(4期)
- 国民健康保険料(8期)
- 介護保険料(8期)
- 後期高齢者医療保険料(7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

■ 4月に受診予定の方

令和8年度受診分の受付については、10ページをご覧ください。

■ 2月に受診予定で申請済みの方

1月10日(土)以降に決定通知書を送ります。* 令和7年度受診分については、受診日が決まり次第、速やかに申請してください。

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
1月の受付休止日は
18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受付
- マイナンバーカードを利用した引っ越し受付
- 広域住民票の請求受付

問合せ 市民課 ☎ 内線 503

いばらきマリッジサポーターによる結婚相談会

時 1月25日(日) 午前10時～、11時～

正午～、午後1時～、2時～

場 ヒタチエ別館3階会議室

対 結婚を希望する方やその親

申 住所、氏名、電話番号、生年月日、続柄(本人か親)、希望時間

をメールで、いばらきマリッジサポーター東北地域活動協議

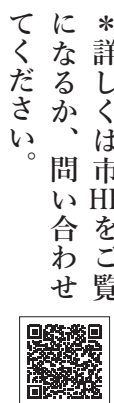
会 メール ibarakimarisapok

enpoku2@gmail.com ☎ 09

0-8894-0544(正午

～午後2時)へ

金交付申請書(市HPからダウンロード可)に必要な書類を添えて、高齢福祉課 ☎ 内線 228へ





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。



路面凍結にご注意を

冬季は、市内でも路面が凍結することがあります。早めに「冬用タイヤ」に交換しましょう。また、走行中は慎重な運転を心がけましょう。

間道路管理課 ☎内線219

ひきこもり相談

時 1月22日(木) 午後1時～、午後2時～、午後3時～ *相談1件につき50分

場 ヒタチエ別館3階

対 県内在住のひきこもり問題で困りのご本人や家族

申 1月21日(水)までに電話かメールで、茨城県ひきこもり相談支援センター ☎0296-48-6631 メール info@baki.org

障害者就職面接会

時 2月20日(金) 午後1時～3時30分
場 国民宿舎鶴の岬別館カントリープラザ

対 障害をお持ちの方

申 1月19日(月)から受付開始
間 日立公共職業安定所

☎21-6441 (31#)

奨学金の返還金を最大で全額補助します

対 対象となる奨学金を利用して大

学などを卒業後、市内に定住するなどの要件を満たす方

内 対象の奨学金Ⅱ日立市奨学金、

日本学生支援機構貸与奨学金(第一種)、茨城県奨学資金

申 1月5日(月)～30日(金)

*詳しくは下記QRをご覧ください。



間 教育委員会総務課 ☎内線673

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 1月24日(土) 午前10時～

*1組当たり30分程度

場 宮田交流センター

対 ①昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で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小・中学校の通学路などに面する危険ブロック塀などの改善を検討している方

内 持ち物Ⅱ①住宅の平面図や確認申請書など住宅の概要が分かるもの ②危険ブロック塀の写真など状態が分かるもの

申 1月22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 FAX21-7750 メール chikushi@city.hitachi.lg.jp

日立シビックセンター地下駐 車場の臨時休業

停電を伴う電気設備点検のため、入出庫できません。

時 1月26日(月) 午前8時30分～午後3時 *作業の進捗により延長する場合があります。

間 文化・国際課 ☎内線534

成年後見制度の休日相談会

時 2月21日(土) 午前9時～午後4時
場 ヒタチエ別館3階(社会福祉協議会)

内 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。
申 2月10日(火)から18日(水)までに電

話で、日立市成年後見サポートセンター(社会福祉協議会内) ☎87-7222へ *先着10人

多様性食堂「かがやきキッチン」

さまざまな世代やサポートが必要な方などがスタッフとなり、お客様が優しく見守る「多様性食堂」をオープンします。誰もが安心して過ごせる心温まる空間で、ご来店をお待ちしています。

時 2月7日(土) 午前11時～午後3時
場 Cafe terrace Sunny Stand (市役所敷地内)

申 1月25日(日)までに下記QRから申し込みを



*定員70人(多いときは抽選)
間 ひたち若者ががやき会議(女性若者支援課内) ☎26-0315

年末年始の窒息事故にご注意を！

食べ物を喉に詰まらせる事故は、高齢者や乳幼児に多く発生しています。窒息は命を落とす危険性が高い事故です。窒息事故の予防と、万が一に備えて、症状や応急処置を確認しておきましょう。

予防のポイント

- 食べ物を小さく切る。
- 水分で喉を潤しておく。
- よくかんでゆっくり食べる。



CHECK !

餅を食べるときは小さく切り、よくかんで、ゆっくり食べましょう。

窒息したときの症状は？

食事中、急に声を出せず苦しみ出し、手で喉をつかむしぐさをした場合は、食べ物が喉に詰まったことを示す「窒息のサイン」です。

窒息のサインが見られた場合は、すぐに119番通報するとともに、応急処置を行う必要があります。万が一に備えて、応急処置の方法を確認しておきましょう。応急処置の方法についてはこちら▶



*応急処置によって異物を除去したとしても、必ず医療機関を受診するようにしましょう。

問合せ 警防課 ☎24-0119



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。

ごみ出しが困難なご家庭のごみを収集します

対自分でごみを集積所まで運ぶことが困難で、家族や親族などの協力を得られない方のうち、市内在住で次のいずれかに該当する方

- 要介護2以上の認定を受けている方
- 身体障害者手帳2級以上（肢体・視覚）の交付を受けている方
- 療育手帳A以上の交付を受けている方
- 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方など

*詳しくは下記QRをご覧ください。



問 廃棄物減量推進課 ☎内線547

高齢者・障害者の方のお悩みをご相談ください

成年後見制度に基づく見守りや支

住民票、印鑑登録証明書など 証明書や通知書の様式が 全国統一のものに変わります

1月5日(月)から、順次、市民の皆さんの利便性向上などを図るため、一部の証明書や通知書の様式を、国の定める様式に合わせて変更します。



▼変更となる証明書など

住民票
印鑑登録証明書
納税証明書
固定資産税納税通知書
国民健康保険料納入通知書
など



詳しくはこちら▶



問合せ デジタル推進課 ☎内線 725

令和8年度償却資産申告書を提出してください

援実績などを踏まえ相談に応じます。
時 1月10日、2月14日、3月21日
4月18日、5月9日の土曜日
各日午前10時～正午
場 日立市民会館2階会議室
申 各相談会前日までに電話で、市民後見人の会ひたち ☎51-1031へ

償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の資産の所有状況について、市へ申告する義務があります。忘れずに償却資産申告書（資産税課にあるほか、市HPからダウンロード可）を資産税課に提出してください。*詳しくは下記QRをご覧ください。

時 申告期限 2月2日(月)まで
問 資産税課 ☎内線385



バイク・軽自動車などの所有者が転出・死亡したときは軽自動車税の手続きを

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在車両を所有している方に使用している本拠地で課税されます。所有者が転出・死亡した場合は、手続きを行ってください。

| 種類 | 必要書類など | 届出先 |
|--------------------------------|---|--|
| 原動機付自転車（125cc以下）、小型特殊自動車 | 名義変更 標識交付証明書、身分証 廃車 ナンバープレート、標識交付証明書、身分証 | 市民税課・各支所 *平日のみ |
| 軽自動車（三輪と四輪のもの） 125ccを超えるバイク | 手続き方法、必要書類など、詳しくは届出先に問い合わせください。 | 軽自動車検査協会茨城事務所 ☎ 050-3816-3105 関東運輸局茨城運輸支局 ☎ 050-5540-2017 |

*普通自動車の税金は、常陸太田県税事務所（☎ 80-3314）に問い合わせてください。

問 市民税課 ☎内線238

上下水道料金スマホ決済アプリの一部取り扱い終了について

収納代行事業者の変更に伴い、令和8年1月に発行する納入通知書をもって、スマホ決済アプリ「J-Com 請求書払い」、「銀行Pay」の取り扱いを終了します。詳しく

は下記QRをご覧ください。

問 料金課 ☎内線581



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す。
【教育関係】明治大学校友会日立地域支部

講座・教室

日曜発明学校（1～3月分）

時 1月11日、2月8日、3月8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しよう

市公式 YouTube

「【日立の消防めし】のぞいてみた！消防士たちのリアルなご飯！」公開中



問合せ 広報戦略課 ☎内線 293



う。特許の事例なども紹介します。

料 500 円

問 日立発明研究会（山内）
090-2209-1453

初心者向け「大人の水彩画体験」

時 1月27日(火)・2月3日(火)（全2回）
午後1時30分～3時30分

場 教育プラザ

対 市内に在住か通勤・通学している方
内 ハガキより少し大きな画用紙に
風景画を描きます。講師＝亀

井則道さん（市民教授）
料 2900 円（2 回分・絵の具セッ

ト含む）
申 1月20日(火)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 k1100@
net.jway.ne.jp 23-9165

（平日のみ）へ ＊定員20人（多
いときは抽選。無料託児あり）

創業セミナー

創業セミナー

時 2月10日(火) 午後6時～8時
場 東海村産業・情報プラザ

対 創業に興味がある方、創業初期
の方

内 日立市と東海村と日本政策金融
公庫の共催による創業に役立つ

セミナーです。下記QRか
らお申し込みください。

問 東海村創業支援室
029-212-5700



働く女性のための癒し講座

| とき（2月） | 内容 |
|--------|----------------------------|
| 6日(金) | プロが教えるスマホカメラ術 講師＝長山幸枝さん |
| 13日(金) | ウクレレに親しむ夕べ 講師＝平野誠さん |
| 20日(金) | アロマのクレイバック作り 講師＝桜葉さん |

*ところ＝らぼーるひたち

*対象＝全3回参加できる方（無料託児あり、
1/30(金)までに直接申し込みを）

*先着 16 人

*料金＝3,000 円（材料費を含む）

申 1月8日(木)の午前9時30分から
下記QRからか電話で、
日立市らぼーる協会の
36-0554へ



市民のためのパソコン活用講座

① 初心者のためのパソコン入門講座

時 2月13日～5月22日の第2・4
金曜日 午後1時～3時

内 Windows11、Microsoft Office
ソフトによるパソコンの入門

講座
② はじめてのAI入門講座

時 2月14日～5月23日の第2・4
土曜日 午後1時～3時

内 Windows11-AI (Copilot) ソ
フトによる入門講座

場 ① ② コミュニティNETひたち
料 ① ② 月3000 円

申 1月30日(金)までにメールか電話
で、コミュニティNETひたち
メール contact-us@cnet-hitachi.
org 33-0015へ ＊①
②各8人

社会体育指導者講習会ユニ バーサルスポーツ「カンタン・ ボッチャ」体験

時 2月21日(土) 午後1時30分から
4時まで（受付は午後1時から）

場 池の川さくらアリーナ

対 市内在住の方 ＊先着50人

内 パラリンピック正式種目「ボッ
チャ」を誰でも簡単にできるよ

う考案・改良した「カンタン・
ボッチャ」の体験ができる講習
会です。講師＝日立市スポー
ツ推進委員

高齢者のスマホ・タブレットの利用を サポートします

対象 市内在住の 65 歳以上の方

問合せ 高齢福祉課 内線 477

初心者タブレット教室

とき 1月20日(火) 午前9時30分～正午

ところ 市役所多目的ホール

*タブレットは貸出します。

申込み 1月6日(火)～16日(金)に電話で、予
約専用ダイヤル 33-5355 へ ＊火～
金曜日 午前9時30分～午後3時30分

スマホ・パソコンの使い方相談会

とき ①1月27日(火)、②2月2日(月) 各日
午前10時～正午、午後1時～3時

ところ ①元気カフェくじはま、②シーマー
クスクエア（フードコート）

内容 相談員に1対1で相談できます。

*各日先着10人程度（一人60分）

*各月一人1回

申込み 1月13日(火)から電話で、予約専用
ダイヤル 33-5355 へ ＊火～金曜日
午前9時30分～午後3時30分



郷土博物館の講座

時 2月24日(火) 午前10時～11時30分

場 市役所多目的ホール

内 ふるさと教室 地学「日立産の
化石を総括」講師＝田切美智

雄さん（茨城大学名誉教授）
料 100 円（資料代）

申 1月8日(木)の午前9時から電話
で、郷土博物館 23-323

1へ ＊先着60人

申 2月6日(金)までに電話で、ス
ポーツ振興課 内線 639 へ
他動きやすい服装、上履きを持参
してください。 ＊臨時駐車場
をご利用ください。

募集

物品購入や委託などの入札参加資格申請の受付が始まります

【令和8・9年度分 定期受付】

時 2月16日(月)～3月6日(金)

対物品購入など(売買、印刷、賃借)や、業務委託の入札を希望する業者
申郵送で申し込みを

| 区分 | 提出先 |
|-------------------|---|
| 市、市企業局分 | 〒317-8601 助川町 1-1-1 契約検査課宛 |
| 日立・高萩広域 下水道組合分 | 〒319-1301 十王町伊師 2220 日立・高萩広域 下水道組合総務 課宛 |

*詳しくは市HPをご覧ください。



【令和8年度分 追加受付】

時 2月2日(月)～6日(金)

対建設工事、建設コンサルタント業務などの入札を希望する業者
*すでに参加資格を得ている方は申請の必要はありません。

申 下記QRをご覧ください。

間 契約検査課

☎ 内線 525

企業局総務課 ☎ 内線 496

日立・高萩広域下水道組合総務

課 ☎ 3915595



令和8年度学校給食用食材の納入業者登録申請の受付

対市内に事業所などを有する事業者

申 1月20日(火)から2月3日(火)まで

に、申請書(各調理場にあります)などを直接か郵送で、北部

学校給食共同調理場 〒319

1418 砂沢町758-27

☎ 4210151へ *必要書類

など、詳しくは

問い合わせせてく

ださい。



日立市らばーる協会施設管理人

| | |
|------|---------------------------------------|
| 人数 | 1人 |
| 勤務内容 | 女性センターと鮎川体育館の施設維持管理・警備、清掃作業など(高所作業あり) |
| 勤務時間 | 8:00～21:15 (1日実働5.5～7.5時間) *交代制 |
| 就業日数 | 月に12～13日 |
| 賃金 | 時給1,074円(交通費は当協会規定により支給) |
| 年齢 | おおむね60～70歳 |
| 雇用期間 | 4月1日～来年3月31日 *延長あり |

申 1月20日(火)の午後5時(必着)

までに、履歴書(写真添付)を

直接か郵送で、日立市らばーる

協会 〒31610036 鮎

川町1110 ☎ 361055

4へ *後日、面接を行います。

県立日立産業技術専門学院の学院生(金属クラフト科、PC・CAD科)

時 募集期間(E日程) 2月9日

(月)～20日(金)、(F日程) 2月24

日(火)～3月9日(月) 試験日(E日程) 2月25日(水)、(F日程)

3月13日(金)

対 高校卒業予定者・既卒者(おお

むね35歳以下)

内 試験内容 適性検査、

面接選考 *詳しくは

学院HPをご覧ください。

間 県立日立産業技術専門学院

☎ 3516449



日立市スポーツ協会パート職員

| | |
|------|--|
| 勤務場所 | 市民運動公園、十王・折笠・諏訪スポーツ広場、日立武道館、久慈サンピア日立スポーツセンターなど |
| 業務内容 | 施設運営、維持管理業務など |
| 募集人数 | 各施設若干名(68歳以下) |

*勤務条件など、詳しくは右記QRから



申 1月28日(水)(消印有効)までに

履歴書(写真貼付)を直接か

郵送で、日立市スポーツ協会

〒31610034 東成沢町

21511 ☎ 3616661へ

市民バドミントン大会

時 ①2月1日(日)、②2月11日(祝)

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

◆大沼交流センター

| グループ名 | とき | 参加料 | 申し込み |
|-----------------|----------------------|-------|-----------------|
| ペイントクラブ 陽だまり | 第4火曜日 13:30～15:30 | 月500円 | 前田 ☎ 34-5595 |

③2月23日(祝) 各日午前9時
場 ①日立製作所日立体育館(会瀬町) ②池の川さくらアリーナ
対市内に在住か通勤・通学している方、または市内のバドミントンクラブに所属している方(ダブルスは1人に資格があれば可)
内 ①男女別シングルス、②男女別ダブルス、③混合ダブルス
料 一般・大学生 2000円、高校生 1500円、小・中学生、初心者 1000円
申 1月21日(水)までに申込書をメールで、日立市バドミントン協会
メール hitachi-backyou@net1.iway.ne.jp ☎ 2610078へ
他 申込書はメールで送付しますので、問い合わせてください。



日立市PR冊子に有料広告を掲載する事業者

市の概要や四季ごとの魅力、市の主な事業などを紹介する冊子です。

| 規格 | 掲載料 |
|-----------------|----------|
| 縦 58mm × 横 81mm | 40,000 円 |

* B5 版、40 ページ、20,000 部発行
* 募集枠数 = 8 枠
* 転入者に配布するほか、イベント等で広く配布します。
* 詳しくは、市 HP をご覧になるか、問い合わせください。



申 1 月 16 日 (金) (必着) ま



でに下記 QR から申し込むか、申込書 (市 HP からダウンロード可) と原稿 (版下)、申込担当者の本人確認書類 (運転免許証、マイナンバーカードなど) の写しを直接か郵送、メールで、広報戦略課 メール kochocp@city.hitachi.g.jp へ
☎ 内線 293

市民ボウリング大会

時 2 月 1 日 (日) 午前 10 時

場 K-1 ボウル (石名坂町)

対 市内に在住か通勤・通学している方

内 個人戦 (4 ゲームの合計点数)

料 2500 円 (高校生以上)

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

日立ファミリィ・サポート・センターの協力会員説明会

時 2 月 13 日 (金) 午後 1 時 ~ 2 時

場 子どもすくすくセンター

対 市内に在住か通勤している方

内 有償ボランティアの活動内容や登録方法などについて説明します。

申 事前に電話で、日立ファミリィ・サポート・センター (ライフ・ケア・ひたち) ☎ 27-6633 へ

日立 KIZUNA リレーマラソン

時 2 月 22 日 (日) 午前 11 時

場 市民運動公園陸上競技場

内 リレーマラソン (約 26 km)

| 部門 | 人数 | 年齢 | 料金 |
|------------------|----------|-------|-------------|
| 一般 (混成) | 4 ~ 10 人 | 小学生以上 | 1 人 2,000 円 |
| 職場対抗 (全員同一企業・組織) | | | |
| 男子 | | | |
| 女子 | | | |
| ファミリー (全員家族や親せき) | 2 ~ 3 人 | 高校生 | 1 人 2,500 円 |
| 高校生 | | 中学生以上 | |
| ストロング | | | |

* 各部門 1 周 1.3km

申 1 月 18 日 (日) までに下記 QR からか、1 月 12 日 (祝) までに申込書と



参加料を添えて直接、日立市スポーツ協会 ☎ 36-6661 へ

日立市年齢別水泳大会

時 2 月 8 日 (日) 午後 1 時 15 分

場 かみね市民プール

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

内 詳しくはお問い合わせください。

料 個人種目 1 種目 400 円

リレー 1 レース 400 円

申 1 月 16 日 (金) の午後 5 時までに申込書をメールか郵送で、日立市水泳協会事務局 (金丸) メール suikyou.hitachi@gmail.com へ
☎ 317-0066 高

鈴町 1-20-14 ☎ 080-4

365-6729 へ

県北地区ダンススポーツ競技大会

時 3 月 7 日 (土) 午前 9 時 30 分 ~ 午後 5 時

場 久慈サンピア日立スポーツセンター 体育館

対 すべてのダンス愛好者の方々など

料 1000 円 / 区分

申 2 月 7 日 (土) までに、申込用紙 (下記 QR からダウンロード可) を郵送で、日立市ダンススポーツ連盟 (伊藤)



〒319-1414 日高町 1

6-29-1 ☎ 080-12

05-3925 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。



広報ひたちに有料広告を掲載 する事業者

| | |
|--------|--|
| 掲載号 | 令和8年4月号～9月号 |
| 規格・掲載料 | ■ 1号広告(縦50mm×横174mm) = 80,000 円 ■ 2号広告(縦50mm×横86mm) = 40,000 円 *掲載料は1回あたりの金額 |
| 掲載枚数 | 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(裏面)の前のページなど |

* 1号当たり約 85,000 部発行(フルカラー)
* 掲載イメージは 27 ページをご覧ください。

申 1月14日(水)(必着)まで、下記QRから申し込むか、申込書(市HPからダウンロード可)と原稿(版下)、申込担当者(本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)の写しを直接か郵送、メールで、広報戦略課 メール kochi2@city-hitachi.jp ☎内線717へ



旧陸海軍の史料収集のお知らせ

茨城郷土部隊史料保存会では、戦争に関する貴重な史料を後世に継承し、戦争の惨禍と平和の尊さを考える場を提供しています。旧陸海軍に関する遺品や写真などをお持ちの方は、ご連絡ください。

茨城郷土部隊史料保存会(大高) ☎029-254-3520

健康

新型コロナウイルスワクチン 接種の費用を助成します

時 3月31日(火)まで

対 次のいずれかに当てはまる市民の方

- 生後6か月以上19歳未満の方
- 妊婦の方 ■ 65歳以上の方
- 60歳以上64歳以下の方で一定の障害をお持ちの方

内 助成額 5200 円

* 詳しくは市HPをご覧ください。



申 市内の協力医療機関に直接予約
* 生活保護を受けている方、65歳以上で市外の医療機関を希望する方は、接種日の2週間前までに健康づくり推進課 ☎21-3300 にご連絡ください。

認知症予防教室

時 2月12日～26日の木曜日(全3回) 午後1時30分～3時

* 12日のみ午後3時15分まで

場 水木交流センター2階会議室4・5号

対 市内在住の65歳以上の方

内 認知症予防につながる生活習慣や運動などを学びます。持ち物 筆記用具、動きやすい服装、

飲み物

申 1月13日(火)から電話で、健康づくり推進課 ☎21-3300へ
* 先着30人

ひたちオレンジカフェ(1月)

| とき | ところ | 申し込み・問合せ |
|----------------------|-----------|-----------------------------------|
| ① 14日(水) 13:30～15:00 | 十王交流センター | 地域包括支援センター 福祉の森聖孝園 ☎39-1166 |
| ② 21日(水) 10:00～11:30 | 元気カフェすけがわ | 地域包括支援センター 神峰の森 ☎33-5512 |

* 受付は、開始時間の30分前から
* 対象＝物忘れが心配な方や家族など(各日10人程度)
* 内容＝①軽体操、作業療法(作品づくり)など、②脳トレとお茶会
* 料金＝②ケーキ・飲み物代自己負担あり
* 会場とご自宅間のタクシー費用の助成を行っています(要件あり。問い合わせください)。

100年歩けるカラダをつくる教室

時 1月29日、2月5日・19日・26日の木曜日(全4回) 午前10時～11時30分

場 池の川さくらアリーナ

内 「姿勢」・「立ち方座り方」・「歩き方」を整える運動を行うプログラムです。持ち物 室内シューズ、筆記用具、動きやすい服装、飲み物

料 4500 円(保険料含む)

肝臓病教室

時 1月30日(金)の午後1時30分～3時30分

場 日立総合病院1号棟5階AB会議室

内 テーマ「肝硬変といわれたら」

申 1月23日(金)までに下記QRからか、「肝臓病教室参加希望」と件名に明記し、住所、氏名をメールで、日立総合病院 肝疾患相談支援センター メール kanshikan.renkei.kt@hitachi.com ☎23-8354へ



骨の健康チェック

時 2月10日(火)・12日(木) 午前9時30分～午後5時、2月11日(祝) 午後1時～8時30分 * 1人15分

場 池の川さくらアリーナトレーニングルーム

対 18歳以上の方 * 先着90人

内 骨の健康状態を測定し、結果をもとにアドバイスを行います。

* 素足になれる服装で

料 1回300 円

申 1月19日(月)の正午から電話で、池の川さくらアリーナ ☎35-0767へ * 当日空きがあれば参加可

図書館 ニュース



図書館 HP

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 「ウマのようにはやい!!本」展

時 1月6日(火)～3月1日(日)

内 午年にちなんだ、ウマのようにはやいをテーマに、さまざまな「はやい」を表した本の展示を行います。年始めの一冊にいかがですか?



南 ブックパーティー

時 1月10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。

南 BOOKくらぶ

時 1月17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||スマートフォンかパソコン

南 大人のための南部図書館を楽しむ会

時 1月24日(土) 午前10時～11時30分
対 18歳以上 *先着15人

内 南部図書館やサポーターズクラブの紹介、館内見学、大人向けの紙芝居・朗読やかるた
申 1月8日(木)の午前9時30分から直接か電話で、南部図書館へ

多 親子で楽しむ家庭での読み聞かせ講座

時 1月31日(土) 午前10時～11時

対 乳幼児と保護者(祖父母など子育てに関わる方を含む)

内 読み聞かせについての講話や講師による絵本の読み聞かせなど

申 1月8日(木)の午前9時30分から下記QRから申し込みを *先着30人



多 大人のための折り紙教室

時 2月2日(月) 午前10時～正午

対 大人の方 *先着20人

内 おひなさまを作ります。講師||朝日正子さん(市民教授)

持ち物||定規、はさみ
申 1月8日(木)の午前9時30分から下記QRから申し込みを



記 大人のためのおはなし会

―心のふるさと民話の世界へ―

時 2月17日(火) 午前10時～11時

場 視聴覚センター映像セミナー室

内 語り手||川本欣治さん(元「東京大地の劇場語り塾」おはなし||日立の民話「まむし酒」ほか)

申 1月15日(木)の午前9時30分から

2月3日(火)までに、下記QRから申し込みを

*先着30人



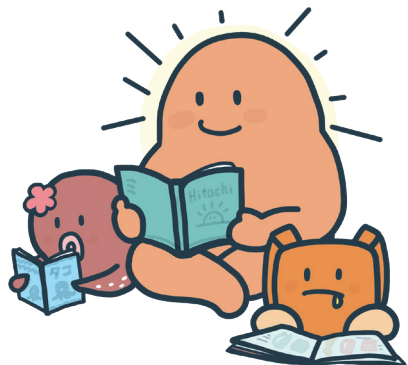
南 図書館寄席

時 2月21日(土) 午後2時～2時50分、3時10分～4時

対 高校生以上 *各回先着25人
内 図書館で落語を楽しめます。

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 1月21日(水)の午前9時30分から直接か電話で、南部図書館へ



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。