

お知らせ

市が発行する文書のデジタル化を進めます

時 10月1日(木)から

内 ①市が送付する一部の通知文(許可書や決定書など)への公印の押印を原則廃止し、電子メールなどで通知します。公印の有無に関わらず、通知文の効力に相違はありません。

②本庁及各支所の掲示場に掲示している告示や公告は、原則市HPに掲載する方法に変更します。

問 総務課 ☎内線336

道の駅についてのアンケート

道の駅日立おさかなセンター周辺地区の再整備に向けたアンケートを実施します。詳しくは、市HPをご覧ください。

時期 9月7日(月)まで

問 観光振興課 ☎内線482



浄化槽の法定検査は毎年受検してください

浄化槽を設置、使用している方は次の①～③を毎年実施することが法律で義務付けられています。浄化槽を適切に維持管理するためにご協力をお願いします。

今月の納期は 9月30日(水)です

- 国民健康保険料(4期)
- 介護保険料(4期)
- 後期高齢者医療保険料(3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

- 10月に受診予定で申請済みの方

9月10日(木)以降に決定通知書を送ります。

- 12月に受診予定の方

申請期限は9月30日(水)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
9月の受付休止日は
20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

申すでに廃止となった世帯は来年7月31日(土)までに申請が必要です。現在受給中の世帯は申請不要です。*詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。

るか、問い合わせてください。



問 最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付相談センター

☎0120-1179-445

市内で就職した高卒者などに祝金を支給します

高等学校などを卒業し、市内の事業所などに就職した方に祝金(20万円)を支給します。

*対象、要件など詳しくは市HPをご覧ください。

申就労開始後6か月経過してから、来々3月31日(水)(必着)までに、



令和8年熊本地震災害義援金

必要書類を直接か郵送で、商工振興課(☎内線429)へ

市役所本庁、各支所、各交流センターなどに募金箱を設置しています。皆さまの温かいご支援をよろしく願います。

*詳しくは市HPをご覧ください。

問 福祉総務課 ☎内線391



ホリゾンかみね・かみね市民プールの休館日

時 10月15日(木)～11月3日(祝)

内 施設定期点検のため休館します。

問 ホリゾンかみね

☎22-2045

かみね市民プール

☎23-3045



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。

9・10月は行政相談月間

暮らしの中で困っていること、行政に対して望むことはありませんか？

市では行政相談委員による定例相談を実施しています。詳しくは問い合わせてください。

問合せ 市民相談室 ☎内線 566
総務省行政相談センターきくみみ茨城
☎ 0570-090110

くらしの困りごと相談会

登記、年金、税金など行政機関で行う手続きの相談や、相続、離婚、多重債務などの法律問題に対し、行政相談委員などが無料で相談に応じます。



とき 9/17(木) 11:00～15:40

* 1人 20分

ところ 市消防拠点施設3階講堂

申込み 9/3(木)から10(木)までに電話で、
総務省行政相談センターきくみみ茨城 ☎ 0570-090110へ

* 平日の9:00～16:45

問 水戸地方事務局日立支局
1253
☎ 21

人権擁護委員（敬称略）	
鈴木明子（桜川町）	中村修一（石名坂町）
長谷川美和（会瀬町）	紺谷けい子（大久保町）
澤 俊子（みかの原町）	作間 忍（十王町伊師）
鈴木輝夫（助川町）	朝日和代（小木津町）
鈴木博史（下深荻町）	平山陽子（国分町）
佐々木早苗（西成沢町）	塚本秀樹（日高町）
大友正徳（小木津町）	

* 市では、定例相談日を設けていますので、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。
詳しくは26ページをご覧ください。

人権に係る問題解決のお手伝いや人権の大切さに関心を持ってもらうための啓発活動を行っています。

人権擁護委員を紹介します

問 日立市シルバー人材センター
33-5586

とき・ところ	
1日(火)・十王駅前公園隣	15日(火)・金沢交流センター
3日(木)・豊浦交流センター	17日(木)・だいほら中央公園隣
4日(金)・市営渡志団地集会所	18日(金)・みかのほら第1児童公園隣
7日(月)・高鈴台団地公民館	
8日(火)・宮田交流センター	24日(木)・老人福祉センター吹上荘
10日(木)・べんてんいけ児童公園隣	25日(金)・水木交流センター
11日(金)・油縄子交流センター	28日(月)・みなみこうや第2児童公園隣
14日(月)・はなやま第3児童公園隣	29日(火)・久慈交流センター

* 時間＝9:00～15:00（受付は14:30まで）

* 料金＝包丁、鎌など550円～

9月の出張刃物研ぎ



その注文、本当に大丈夫？ 消費者トラブル 定期購入トラブル

いつでも気軽に注文できる便利なネット通販ですが、「定期購入」であることに気づかなかったなどのトラブルが後を絶ちません。購入する際は、商品の内容や取引条件・解約条件などを必ず確認しましょう。

トラブル事例

オンラインゲーム中に表示された「初回980円」の広告を見て、1回だけのつもりで健康食品を注文。後日、定期購入だったことが分かった。

SNS 広告を見て「いつでも解約できる」定期コースの化粧品を注文。肌に合わず解約を申し出ると、違約金が必要だと言われた。



- 「安い」「お試し」などの誘い文句にとらわれず、契約内容を確認
- 証拠として広告や最終確認画面をスクリーンショットで残しておく
- 通信販売はクーリング・オフができないため、放置せずに必ず販売業者に解約の手続きをする

問合せ 消費生活センター ☎ 26-0069
* 平日の9:00～16:00



無作為に抽出した全国の世帯を対象に、1日に仕事や家事に費やす時間などを調査します。調査員が伺った際は、ご回答をお願いします。
時訪問時期 10月上旬～中旬
問県統計課 ☎ 029-301-2649

社会生活基本調査にご協力を

FMひたちで ひたちおみやげナビ 放送中！ 月～金 13:30～13:45

地域ブランド認定事業者インタビューし、認定品のこだわりや物語を紹介します。

キーワードを入力して応募すると抽選で地域ブランド認定品プレゼント！

問合せ 日立商工会議所
☎ 22-0128



で、本手当の申請が済んでいる方
* 申請が済んでいない方は、障害福祉課で申請してください。詳しくは市HPをご覧ください。問い合わせ、問い合わせてください。
問障害福祉課 ☎ 内線 458





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



茨城キリスト教大学看護学部 地域特定推薦

日立市には、茨城キリスト教大学看護学部看護学科入学を目指す高校生のための推薦枠があります（学科試験が免除されます）。生まれ育った日立市で、将来看護師や保健師として活躍してみませんか。

応募期間 9月11日(金)～10月2日(金)

応募資格 次のすべてに該当する方

- 卒業後、地域の保健・医療・福祉の向上に貢献したいと考えている
- 来年3月卒業見込みの高校生で、本人が保護者が日立市に1年以上住所を有する
- 全体の学習成績の状況（評定平均値）が3.8以上で、合格後必ず入学する

応募方法 在学中の高校で推薦手続き後、指導課へ直接申し込んでください。

問合せ 指導課 ☎内線 658

年金事務所での年金の相談・手続きはご予約を

予約の際は基礎年金番号がわかるものをご準備ください。

申電話予約 前日までに ☎05

70ー05ー4890へ イン

ターネット予約（高齢

年金の相談のみ）前々

日までに下記QRから

日立市年金事務所 ☎24ー2194

外国人のための無料相談会

時 9月6日(日) 午前10時～午後3時

場 ふあみりこらぼ(ひたちなか市)

対 県内在住の外国人

内 生活全般について、弁護士、社

会保険労務士、行政書士、入管



職員と通訳つきで話せます。

間 県国際交流協会外国人相談セン

ター ☎029ー244ー38

11

シルバー人材センターの 入会希望者説明会

時 9月24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ー5586へ

善意のご芳志

次の方からご芳志をいただきました。
した。ありがとうございます。

【福祉】 鏡徳寺

【教育】 伊藤甫さん・喜代美さん

9月は「認知症を知る月間」

認知症に関する
情報など、詳しく
はこちら▶



認知症は、誰にとっても身近なものです。市では、認知症になっても尊厳が守られ、希望をもって自分らしく暮らし続けられるという「新しい認知症観」を広く知っていただくための取組を進めています。9月の認知症月間をきっかけに、認知症への理解を深めてみませんか。

問合せ 高齢福祉課 ☎内線 227

認知症月間の取組

作品展示

認知症の方の作品の展示などを行います。

とき = 9/1(火)～30(水)

ところ = 市役所正面入口

認知症ピアサポート・家族相談会

参加者同士の懇談会や脳トレを行います。

とき = 9/19(土) 10:00～11:30

ところ = 永井ひたちの森病院

(認知症疾患医療センター)

対象 = 認知症の方とその家族 * 10人程度

申し込み = 9/16(水)の16:00までに電話で、

永井ひたちの森病院 ☎44-8172へ

各地域包括支援センターの取組

右記QRから直接、問い合わせてください。



ひたちオレンジカフェ

	とき	ところ	申し込み (地域包括支援センターなど)
①	9/10(木) 10:00～11:30	田尻交流センター	サン豊浦 ☎33-8811
②	9/24(木) 14:00～15:30	大沼交流センター	金沢弁天園 ☎33-7424
③	9/29(火) 10:00～11:30	元気カフェすけがわ	高齢福祉課 ☎内線 227

対象 = 物忘れが心配な方や家族など * 各日10人程度 ③飲食代実費
内容 = ①音楽療法 ②体操やボッチャ ③お口の体操と季節の作品作り
申し込み = 開催2日前(平日のみ)までに電話で、各申し込み先へ
*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。
問い合わせてください)。

認知症サポーター養成講座

	とき	ところ	申し込み (地域包括支援センター)
①	9/16(水) 10:00～11:30	宮田交流センター	神峰の森 ☎33-5512
②	10/2(金) 14:00～15:30	久慈交流センター	成華園 ☎33-7119

対象 = 市内に在住か通勤・通学している方(各日定員15人)

内容 = 認知症の基礎知識(接し方)など

申し込み = 前日までに電話で各申し込み先へ



講座・教室

茨城キリスト教大学
2026年度後期公開講座

時 10月5日(月)～12月18日(金)

場 茨城キリスト教大学

内 語学、カルチャー、心理、健康

など、大学の特徴を生かした11
講座

申 9月11日(金)まで

他 講座の詳細や申し込み

方法など、詳しくは大

学HPをご覧ください。

茨城キリスト教大学地域・国際

交流センター ☎52-3215



百年塾市民教授による
生き生きワクワク講座

申	とき	講座名	料金
①	10/2(金)・16(金) 10:00～12:00	ステキに着物リメイク (全2回) 講師＝前田潤子さん	600円 (2回分)
②	10/15(木) 10:00～12:00	プリザーブドフラワー 講師＝表栄子さん	1,800円
③	10/27(火) 10:00～11:30	秋の健やかヨガ 講師＝永岡友美さん	300円
④	10/28(水) 10:00～12:00	折って遊んで楽しんで (折り紙) 講師＝小澤泰男さん	600円

申 ①は9月17日(木)、
②は10月1日

* ところ＝教育プラザ

* 定員＝①④ 10人、②③ 20人

(多いときは抽選。無料託児あり)

オストミィ講習会

他 持ち物など、詳しく
は百年塾HPをご覧ください。



(木)、③④は10月13日(火)までに希
望講座名、住所、氏名、電話番
号を電話かメールで、百年塾サ
ロン ☎23-9165 (平日
のみ) メール ik100@netl.
jway.ne.jpへ

時 10月11日(日) 午前10時～午後3時
場 日立市民会館210号室

対 ストーマになって間もない方や

ご家族の方

内 講演、ストーマに関する相談や

装具の展示・説明など 講師＝

菱田千枝さん(日立総合病院看

らぽーる協会の講座

問合せ らぽーる協会 ☎36-0554

心と体を整えるリラックスヨガ講座

とき 10/2(金)・9(金)・16(金)

各日 18:30～20:30

ところ 鮎川体育館

対象 3回とも出席できる方 *定員20人(多
いときは抽選)

料金 1,000円(保険代込み)

講師 奥畑静香さん(ヨガインストラクター)

申し込み 9/8(火)の9:30から9/14(月)の21:00ま
でに右記QRから申し込みを(無料
託児あり。9/25(金)までに来館して申
し込みを)



はじめてのCANVA講座

とき 10/10(土)・17(土)・31(土)

各日 10:00～12:00

ところ らぽーるひたち

対象 3回とも出席でき、パソコン・スマートフ
ォンの基本操作ができる方 *定員12人(多
いときは抽選)

料金 1,800円(資料代込み)

講師 国井裕子さん(Webデザイナー)

申し込み 9/15(火)の9:30から9/21(祝)の21:00
までに右記QRから申し込みを(無
料託児あり。10/2(金)までに来館して
申し込みを)



男女共同参画セミナー

とき 10/17(土) 13:30～15:30

ところ らぽーるひたち

内容 とともに生きる未来

ー「男性育休」から考える自分らしい選択肢ー

料金 100円

講師 直井雄一郎さん(イバラキノミライ代表)

申し込み 右記QRからか電話で、らぽ
ーる協会へ(無料託児あり。10/8(木)
までに来館して申し込みを)



FP(ファイナンシャルプランナー)3級取得チャレンジ講座

とき 10/29～12/10の木曜日(全6回)

各日 18:30～20:30

ところ らぽーるひたち

内容 暮らしに身近なお金の知識を基礎から学び
ます。 *定員20人(多いときは抽選)

料金 4,500円

講師 高村浩子さん(日本FP協会認定1級FP技能士)

申し込み 9/8(火)の9:30から9/28(月)
の21:00までに右記QRから申し込
みを(無料託児あり。10/22(木)ま
でに来館して申し込みを)



郷土博物館の講座 郷土ひたちの文化を学ぶ

講師(友部久美子さん(ひた
ちなか総合病院看護師)
申 10月5日(月)までに電話で、日
本オストミィ協会茨城県支部
(大沼) ☎090-6108-
8365へ

時 10月27日(火) 午前10時～11時30分

場 市役所多目的ホール

内 「会沢正志斎の『新論』にみる

国家観(上)」講師＝中村雅利

さん(郷土ひたち文化研究会)

* 先着60人

料 100円(資料代)

申 9月8日(火)の午前9時から電話で、
郷土博物館 ☎23-3231へ

65 歳以上の方対象

スマホ・タブレットの利用をサポートします

スマートフォン講座 ところ：ヒタチエ別館 3 階

と き ① 9/18 (金) 10:00 ～ 12:00 ② 10/7 (水)
13:30 ～ 15:30 ③ 10/28 (水) 13:30 ～
15:30 ④ 11/30 (月) 10:00 ～ 12:00

内 容 ①②スマホの操作方法やカメラの使い方
③インターネット検索や二次元コードの読
取方法
④アプリや市公式 LINE の使い方

申込み ① 9/1 (火)、② 9/15 (火)、③ 10/6 (火)、④ 11/10
(火)から電話で、JWAY ☎ 0120-816-454 へ

初心者スマホ・パソコンの使い方相談会

と き ① 9/14 (月) ② 9/29 (火) ③ 10/5 (月) * 一人約 60 分
ところ ①元気カフェくじはま ②シーマークスクエア ③多賀図書館
申込み ① 9/1 (火)～ 4 (金) ② 9/15 (火)～ 18 (金) ③ 9/29 (火)～ 10/2
(金)に電話で、予約専用ダイヤル ☎ 33-5355 へ 9:30 ～
15:30

オンライン申請支援スマホ講座

ところ：油縄子交流センター
と き 9/17 (木) 9:30 ～ 11:30、13:00 ～ 15:00
対 象 油縄子学区在住の方 * 各回先着 15 人。65 歳未満可
内 容 オンライン申請の操作やインターネットの使い方など
申込み 9/1 (火)から電話で、予約専用ダイヤル ☎ 33-5355
へ * 火～金曜日 9:30 ～ 15:30

募 集

公園里親・公園などを守る会

市内の公園などでは、市民の皆様
さんが公園里親や公園等を守る会
となって、草刈りや清掃、低木の
剪定や公園設備の点検などのボラ
ンティア活動を行っています。

団体メンバーとして参加してみ
たい、新たな団体を設立したいな
ど、活動に興味のある方は、ぜひ
ご連絡ください。

間都市整備課 ☎ 内線 527

日立鞍掛山霊園合葬式墓地の 使用者

対次の全てに該当する方 ■ 市営
霊園を使用していない ■ 本市
に引き続き 1 年以上住所を有し
ている ■ 生前予約は申請時の
年齢が 65 歳以上である * 多い
ときは抽選

申 9 月 7 日(月)から 10 月 6 日(火)まで
に合葬式墓地使用許可申請書と
必要書類を直接か郵送で、環境
推進課(☎ 内線 543)へ

* 詳しくは、募集案内書(環境
推進課、各支所にある
ほか、市 HP からダウン
ロード可)をご覧ください。



市民ボウリング大会

時 9 月 13 日(日) 午前 10 時

場 日立ボウルクレーン

対 市内在住か通勤・通学している方
内 個人戦 * 男女年齢別ハンディ
キャップあり。

料 2800 円(高校生以上)

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

個人参加型ピククルボール交 流会

時 9 月 28 日(月) 午前 9 時 30 分～午
後 2 時

場 池の川さくらアリーナ

対 中学生以上の男女 * 定員 48 人
内 男女混合ダブルス 持ち物 Ⅱ 室
内シューズ、パドル(先着 20 人)

料 2000 円

申 9 月 1 日(火)の正午から、
下記 QR から申し込みを



間 池の川さくらアリーナ ☎ 35-
0767

市民シングルステニス大会

時 10 月 4 日・18 日の日曜日 午前
9 時

場 市民運動公園テニスコートほか
料 1200 円

申 9 月 13 日(日)までに直接、市民運
動公園テニスコートか諏訪・折

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。

参加者募集！

原子力災害広域避難訓練

とき 10月25日(日) 13:00～16:20
ところ 河原子、塙山、大沼、金沢、水木学区
対象 市内在住か、通勤・通学している方
 ＊各学区先着5人
内容 訓練地区の小学校からバスで避難し、安定ヨウ素剤の受取や避難退域時検査を体験します。
申し込み 9/1(火)から9/15(火)までに右記QRからか電話で、原子力安全対策課
 ☎内線 577 へ



参加するとこんなことが分かります！

- ✓ 原子力災害時の避難の流れ
- ✓ 避難退域時検査の必要性和流れ
- ✓ 避難時に気を付けるポイント



避難退域時検査とは？

放射性物質の放出後に広域避難をする際は、体や服、車に放射性物質が付着していないかを調べる検査（スクリーニング）を受ける必要があります。

陸上記録会

時 10月18日(日) 午前9時～
場 市民運動公園陸上競技場

＊平日午前9時～午後5時
 ☎090-4439-1195



時 10月11日(日) 午前9時～午後1時
 ＊雨天時は10月18日(日)に延期
場 大みかグラウンド
対 18歳以上の方 ＊先着120人
内 24ホールストロークプレイ
料 500円
申 9月7日(月)から25日(金)までに下記QRからか直
 接、電話で、ひたちみなみスポーツクラブ(南部支所内)
 ☎090-4439-1195

ひたちみなみスポーツクラブ グラウンド・ゴルフ大会

時 10月7日～11月4日の水曜日
 午前9時30分～正午
場 河原子北浜スポーツ広場
申 9月30日(水)までに電話で、日立
 市ターゲット・バードゴルフ連
 盟(渡辺) ☎080-5506
 -6767 へ

ターゲット・バードゴルフ初 心者教室

笠・十王スポーツ広場、久慈サ
 ンピア日立スポーツセンターへ
間 日立市テニス協会(吉成) ☎35
 -3289 ＊午後6時～9時

市民サッカー大会

時 11月8日～29日の日曜日
場 折笠スポーツ広場ほか
料 1万円(保険料含む)
申 10月9日(金)までに申込書などを
 直接、日立市市民運動公園陸上
 競技場か池の川さくらアリーナ
 へ ＊詳しくは日立市スポー
 ツ協会HPをご覧ください。
間 日立市サッカー協会(塚元)
 ☎090-77001-3905

内部門は小学生、中学生、高校生。
 一般に分かれます。種目や参加
 料については、日立市陸上競技
 協会HPをご覧ください。
申 10月2日(金)までに下記
 QRから申し込みを。
間 日立市陸上競技協会(中嶋)
 ☎090-9820-2124



日立市連盟ダンスパーティー

時 10月24日(土) 午後1時15分～4時
場 久慈サンピア日立スポーツセン
 ター体育館
内 トライアル1分間リレーダンス
料 1000円 ＊飲み物付き
申 事前に、電話かメールで、日
 立ダンススポーツ連盟(伊藤)
 ☎080-1205-3925
 メール ikenhoku.ds@gmail.
 com へ ＊10月22日(木)までに申
 し込んだ方は、抽選会の特典付き

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
◆大久保交流センター			
常北山水会山岳部	第1土曜日 18:00～21:00	月500円	中沢 ☎090-2472-0283
◆水木交流センター			
日立華道教室	第3土曜日 9:00～12:00	月1,500円	樫村 ☎090-1258-9324

県立日立産業技術専門学院学院生募集

日立産業技術専門学院では令和9
 年度生を募集しています。1年間の
 職業訓練で就職に役立つ技術が身に
 付き、資格も取得できます。試験日
 程や内容など、詳しくは右記QRを
 ご覧ください。



詳しくは
こちら！

募集訓練科 金属クラフト科、PC・CAD科
問合せ 県立日立産業技術専門学院 ☎35-6449



離職者・求職者のための公共職業訓練

時 11月2日(月)～来年2月26日(金)
場 ①フェイェスアップひたち ②ベ
ストケアスクール

対 公共職業安定所に求職申し込み
後、日立産業技術専門学院での
選考試験で受講を認められた方
内 ①パソコン・Web基礎科Ⅱパソ
コンスキルの基本・応用、Web
作成の基礎を身に付け、CS試験の
合格を目指します。 ②介護サ
ビス・OA基礎科Ⅱ介護職員初任者
研修修了証の取得を目指し、パソ
コンの基本操作を身に付けます。
* ①は定員14人、②は定員12人
(無料託児あり。各5人まで)

料 無料(テキスト代などは自己負担)
申 9月3日(木)から10月13日(火)まで
に直接、住所所を管轄する公共
職業安定所へ
他 年間の訓練予定は下記
QRをご覧ください。



問 県立日立産業技術専門学院
☎ 35-6449

健康

肝臓病教室

時 10月2日(金) 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 日立総合病院スタッフがお酒と
肝臓のお話やがん予防の最新情
報など6つの講座を行います。

申 9月30日(水)までに下記
QRからかメールで、日
立総合病院肝疾患相談
支援センター(☎ 23-835
4) メール kanshikkkan.renk
ei.k@hitachi.com



市民公開講座「健康寿命をのばす糖尿病講座」

時 9月19日(土) 午後1時～2時30分
場 日立総合病院1号棟5階AB会議室
内 テーマⅡ食事・運動・血糖管理
のポイント 講師Ⅱ山本由季さ
ん(日立総合病院代謝内分泌内
科医長)、田村梨瑛さん(同栄
養科)、岩岡誠さん(同リハビ
リテーション科)

申 当日直接会場へ
問 日立総合病院地域医療連携係
☎ 23-8343

健康体操教室

時 10月4日(日) 午前10時30分～11
時30分

場 市役所多目的ホール

対 国民健康保険に加入している40
歳以上の方 *先着25人

内 自宅で気軽に簡単にできるスト

レッチ体操 講師Ⅱ酒井勇介さ
ん(県北地域おこし協力隊)

申 9月1日(火)から9月18
日(金)までに下記QRから
か電話で、国民健康保
険課 ☎ 内線260へ



口腔がん検診

時 10月18日(日)

*受付時間Ⅱ午前9時40分から
11時20分まで、午後1時20分
から3時までの20分ごとに受付
場 保健センター

対 40歳以上(昭和62年3月31日以
前生まれ)の方 *定員150人

内 歯科医師による問診と視触診検査
申 9月4日(金)から下記QR
からか電話で、健康づ
くり推進課 ☎ 21-3
300へ



県民公開講座「人生100年時代の薬箱」健康寿命をのばす『かかりつけ薬局の賢い使い方』

時 11月1日(日) 午前10時～正午

場 水戸市民会館3階大会議室

対 県内在住の方 *先着120人
内 飲み合わせや副作用を防いで、毎
日をもっと元気に。気軽に学べる
薬との上手なつきあい方講座で
す。講師Ⅱ田口真穂さん(横浜
薬科大学)

申 下記QRから申し込みを
問 茨城県薬剤師会
☎ 029-306-8
934

体組成測定会(9月)

身体の状態を詳しく調べ、運動
のアドバイスをを行います。

時 9月11日(金)の正午から各実施日
の前日までに電話で、池の川さく
らアリーナ ☎ 35-0767へ

とき(9月)	
①	28日(月) 9:30～17:00
②	29日(火) 13:00～20:30
③	30日(水) 9:30～17:00

*1人15分
*ところ=池の川さくら
アリーナトレーニング
ルーム
*対象=18歳以上
*定員=各日先着30人(当
日空きがあれば参加可)
*料金=300円

姿勢測定会(10月)

AIによる姿勢分析を行い、運
動のアドバイスをいたします。

とき(10月)	
①	13日(火) 9:30～17:00
②	14日(水) 13:00～20:30
③	15日(木) 9:30～17:00

*1人15分
*ところ=池の川さくら
アリーナトレーニング
ルーム
*対象=18歳以上
*定員=各日先着30人(当
日空きがあれば参加可)
*料金=1回300円

申 9月17日(木)の正午から電話で、
池の川さくらアリーナ ☎ 35-
0767へ



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 ごはんとパンの絵本展

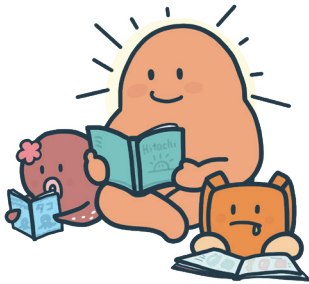
時 9月1日(火)～10月18日(日)

内 お子さんとの食事の時間が楽し
みになるような絵本の展示・貸
出しをします。

記 昭和100年展

時 9月1日(火)～11月1日(日)

内 昭和の歴史や文化、暮らしに関
する本を集めました。懐かしい
思い出を振り返る方も、昭和を
知らない世代の方も、ぜひご覧
ください。



南 ブックパーティー

時 9月12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 ギャラリー展示「関右馬允 の巨樹写真」

時 9月16日(水)～10月16日(金)

内 関右馬允氏の巨樹写真46点(茨
城県内外)の展示を行います。

南 BOOKくらぶ

時 9月19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 シネマ鑑賞会

①映画さんねないきもの事典

時 10月3日(土) 午前10時30分～正午

②おくりびと

時 10月3日(土) 午後1時30分～3
時40分

申 ①②とも9月7日(月)の午前9時
30分から直接か電話で申し込み

を *各先着30人

記 多 南 9月の休館日

9月は休館日に一部変更があり
ますので、ご注意ください。

■記念図書館 9月7日(月)・14
(月)・24日(木)・28日(月)

■十王図書館 9月3日(木)・10
(木)・17日(木)・25日(金)・28日(月)

■多賀図書館 9月2日(水)・8
(火)・16日(水)・24日(木)・30日(水)

■南部図書館 9月1日(火)・8
(火)・15日(火)・25日(金)・29日(火)

*図書の返却は入口のブックポ
ストをご利用ください。

多 本との出会いを楽しむ会 ～本を大人の視点で味わう～

時 10月17日(土) 午前10時～11時

対 高校生以上 *先着20人

内 講師による朗読や読み聞かせを
行います。講師との交流の時間
もあります。

申 9月21日(祝)の午前9
時30分から下記QRか
ら申し込みを

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

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。