

広報 ひたち

令和8年(2026年)
9
No.1810

元気の秘訣は
食べること！



CONTENTS - 主な内容 -

- 特集 健康な未来のために
知っておきたい、「がん」のこと
- 100歳以上の方をご紹介します
いつまでもお元気で

2月に107歳になり、県内の男性で最高齢となった中根敏さん。本号では、今年度100歳を迎える方や、超えている方をご紹介します。

知っておきたい、
「がん」のこと
— 2人に1人 —

これは、日本人が一生のうちにがんと診断される確率です。9月は『がん征圧月間』。誰でもかかり得る、身近な病気であるがんについて、正しく知り、考えてみませんか。

問合せ 健康づくり推進課 ☎21-33300

がんの現状



がんは、1981年から日本人の死因の第1位となっています。がんで亡くなる方は年間約38万人（2024年）。これは日本人の死因の24%を占めます。

■男女別 がんの罹患数と死亡数の順位

男 性	罹患数	死亡数	女 性	罹患数	死亡数
1 位	前立腺がん	肺がん	1 位	乳がん	大腸がん
2 位	大腸がん	大腸がん	2 位	大腸がん	肺がん
3 位	肺がん	胃がん	3 位	肺がん	膵臓がん

出典：国立がん研究センター がん統計（罹患数は2023年、死亡数は2024年のデータ）

がんを防ぐために

生活習慣を整えることや、がんの原因となるウイルスへの感染を予防することで、リスクを減らすことができます。



がんを防ぐ5つの生活習慣

下記の生活習慣を実践すると、男性は43%、女性は37%、がんのリスクが低下するとされています。

たばこ

- 吸わない
- 受動喫煙を避ける

喫煙者は
がんのリスク
1.5 倍

現在分かっているがんの要因のうち、男性は最も多く、女性も2番目に多いのが喫煙です。

お酒

- 節度ある飲酒を

ビールの目安は
1日1本
(500ml)

がんのリスクを下げるには、飲まないことがベスト。女性は男性よりも飲酒の影響を受けやすいため、特に注意が必要です。

食生活

- 減塩する
- 野菜と果物をとる
- 熱いものは冷ましてから

身体活動

- 日常生活で体を動かす

体重

- 太りすぎ・やせすぎに注意

がん検診、受けていますか？

自覚症状がない人ほど大切ながん検診。症状が出たときには、すでにながが進行していることがあります。初期のうちに発見・治療するために、元気な方こそ検診を受けましょう。



市では、右記のがん検診を実施しています。

- 肺がん検診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

対象や費用など
詳しくはこちら ▶

申し込みはこちらから ▶
*電話（☎85-8200）でも
申し込みできます。



Interview

日立総合病院 副院長

伊藤 吾子^{あこ}先生

おおたしろクリニック 副院長

× 太田代 紀子先生

女性の罹患率第1位の「乳がん」。

がんの予防や検診の大切さ、市の乳がん検診の特徴について、乳がん検診の精密検査を実施している病院の先生方にお話を伺いました。

— 9人に1人が乳がん —

伊藤 乳がんは女性がかかる

がんの中で最も多く、日本人女性の9人に1人が一生のうち罹患するとされています。とても多くて驚かれるかもしれませんが、ステージIの5年生存率は99%。定期的に検診を受けて早期に発見し、治療することが大切です。

— 精度の高い日立市の乳がん検診 —

太田代

がんの早期発見には、検診が効果的です。国は、40歳以上の方が2年に一度以上マンモグラフィ検査を受けることを推奨しています。

伊藤 実は、日立市の乳がん検診は、国の指標を大幅に上回るほど精度が高いのです。

日立市では、住民検診としての乳がん検診を行う施設を

1か所に限定しています。そのため、過去の画像などと比較することができ、より正確な診断をすることができます。

太田代 乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査の2種類がありますが、日立市は、他の自治体と比べて早い時期から超音波検査を取り入れています。

全国的には、マンモグラフィ検査のみ行う自治体が多いですが、日立市では、40・50代の方は2年に一度のマンモグラフィ検査に加え、毎年超音波検査を受けることができます。

伊藤 2つの検査にはそれぞれの強みと弱みがあります。併用することでそれらを補い合い、発見率を上げることができ、がんではない方を「要精密検査」とすることで減らすこともできます。人間ドックなど、個人検診を受ける方も併用することをおすすめします。

太田代 過去の検診結果と比較できること、2種類の検査を、効果的に受けられること。これが日立市の乳がん検診の精度が高い理由です。

— 40歳を過ぎたら必ず検診を —

太田代 40歳を過ぎたら、必

ず検診を受けてほしいです。

乳がんはとても身近な病気です。「自分は大丈夫」と思っている方があっても受診しなかった方が、がんが進行してから発見されることがあります。

伊藤 検診で「要精密検査」の結果が出ても、検査を受けるにこない方もいらっしゃいます。が、それではせっかく検診を受けた意味がありません。必ず検査を受けに来てください。

また、検診は本来「症状がない方」を対象にしています。自覚症状がある方は、検診ではなく病院を受診してください。

30代でも乳がんにかかる方はいらっしゃいます。検診は30歳から受けられますので、気になる方は検診を、症状のある方は病院を受診してください。

— 自分の体に関心を持つて —

太田代 乳がんは、誰でも、いくつになってもかかる病気。検診を受けること、そして自分の体に関心を持つて大切にしてほしいです。

自分の乳房の状態をよく知り、変化に気を付ける。それががんの発見につながることもあるのです。変化を感じた場合は、早めに病院に相談に来てください。

伊藤 「乳がん」と診断されても過度に怖がらないで」ということをお伝えしたいです。治療をしながらでも、できるだけそれまでどおりの生活や仕事ができるように、また、治療後に元の生活に戻れるようにサポートする体制もいろいろあります。不安になり過ぎず、まずは定期的に検診や人間ドックを受け、必要な場合は病院を受診してください。

がん治療を受けている方へ

市では、治療中の方の日常生活や社会参加を応援するため、福祉用具やウィッグなどの購入・レンタル費用を助成しています。

詳しくはこちら ▶



9月1日は「防災の日」

いざというときに備え、今できることを確認しましょう

7月28日(火)に発生した「令和8年熊本地震」を始め、近年、全国各地で自然災害が相次いでいます。日頃の備えが自分や家族の命を守ることにつながります。いざというときに落ち着いて行動できるよう、「防災の日」を機に、ご家庭で防災について話し合い、日頃の備えを見直しましょう。

問合せ 防災対策課 ☎ 内線 337

災害への備え 4つのポイント

Point
1

家族で避難場所などについて話し合いましょう

災害が発生したとき、家族が一緒にいるとは限りません。次のようなことを事前に決めておくことで安心です。

- 避難する場所 ■集合場所 ■安否確認の方法 ■高齢者や乳幼児、ペットがいる場合の避難方法

お住まいの地区の災害リスク箇所（ハザードエリア）や最寄りの避難所の場所は「地区別防災マップ」や「WEB版ハザードマップ（右記QR）」で確認することができます。



Point
2

非常持出品・備蓄品を点検しましょう

避難するときに持ち出す「非常持出袋」と、自宅で生活するための備蓄品を準備しておきましょう。

- 飲料水 ■非常食 ■懐中電灯 ■携帯ラジオ ■モバイルバッテリー ■常備薬 ■救急用品など



食料や日用品は最低3日分、できれば7日分の家庭内備蓄が推奨されています。普段から少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック」を取り入れることで、無理なく備蓄を続けることができます。

Point
3

地震への備えを忘れずに

地震によるけがの多くは、家具の転倒やガラスの飛散が原因とされています。特に寝室での重い家具の転倒は命に関わります。

- 家具やテレビを固定する
- 避難経路に物を置かない
- 枕元にスリッパや懐中電灯を置いておく

Point
4

正しい情報の収集方法を確認しておきましょう

災害時は市公式 SNS や防災行政無線、ラジオなどから最新で正しい情報を得ることが大切です。情報の収集方法を確認しておきましょう。

日立市の防災に関する情報は「防災 WEB ポータル」で！スマホなどから気象情報や避難情報などを簡単・スピーディーに確認できます。また、戸別受信機の受診状況を確認し、停電に備えて乾電池を用意しておきましょう。うまく受信ができないときは、防災行政サポートセンター ☎ 050-2017-3762（9:00～16:30）へ



新たな防災気象情報の運用が開始されました

5月29日(金)から、気象庁が発表する河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮に関する防災気象情報の名称と体系が新しくなり、災害の危険度や避難のタイミングがより分かりやすくなりました。いざというときに適切な避難行動がとれるよう、お住まいの場所の災害リスクと各警戒レベルにおける行動を確認しておきましょう。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当 緊急安全確保	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当 避難指示	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当 高齢者等避難	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2 避難行動の確認	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1 災害への心構えを高める	レベル1 早期注意情報			

レベル3、4が発表された場合は、市からの避難情報に十分留意し、早めの避難を心がけてください。



9月15日から

山側道路の交通規制を行います

新設道路（県道日立常陸太田線）の橋梁工事に伴い、山側道路の交通規制を行います。ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 高萩工事事務所 ☎ 0294-33-8751

夜間全面通行止め

期間 9/17 (木)～10/6 (火)、12/25 (金) (予定)

各日 21:00～翌日 6:00

*工事箇所付近を除き、歩行者は通行できます。

区間 森山橋北交差点～大久保中学校南東交差点

片側交互通行規制

期間 9/15 (火)～30 (水)、10/9 (金)～16 (金)、

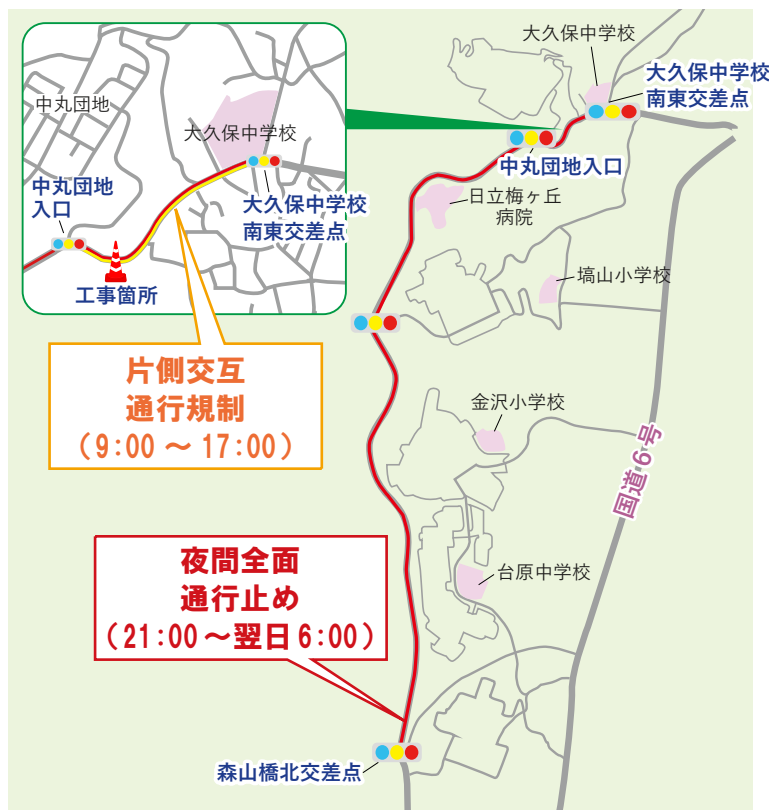
12/23 (水)・24 (木) (予定)

各日 9:00～17:00

*現場の誘導に従い、歩行者は通行できます。

区間 中丸団地入口～大久保中学校南東交差点

土・日曜日はいずれの区間も規制を行いません。



お子さんの体調不良時に

オンライン医療相談・診療をご利用ください

日立市 × HITACHI
次世代未来都市共創プロジェクト

自宅からスマートフォンなどを使用して、医師に24時間365日、チャットで医療相談ができたり、夜間休日にオンライン診療を実質無料で受けることができます。サービスを利用するには「LEBER アプリ」のインストールとユーザー登録が必要です。利用方法などは市HPをご覧ください。いざというときに慌てないよう、この機会にぜひご登録ください。



市HP



LEBER アプリ

最短 **3** 分で医師から回答が届きます／

オンライン医療相談

ユーザー登録完了後すぐに利用でき、症状をもとに緊急性や適切な診療科を教えてくれるほか、ドラッグストアで購入可能な市販薬のアドバイスも受けられます。

医療機関がお休みの日も **安心**／

オンライン診療

通常の診察と同様に処方を受けられ、その日のうちに指定薬局で薬を受け取ることができます。利用には、マイナ保険証、マル福、クレジットカードなどの登録が必要です。

利用された方の声をご紹介します

「お守りとして先に登録しておくといい。
実際の診断などはスムーズで便利。」
と子どもの同級生の保護者にお薦めしました。

週末の夜間でとても心細かったですが
先生のアドバイスと薬をもらえ
不安が和らぎました。



問合せ アプリの利用方法などに関すること

=リーバー ☎ 029-896-6263

その他オンライン医療サービスに関すること

=地域医療対策課 ☎ 23-6766

10月1日に

施設の使用料やサービスの手数料の一部を改定します

近年の物価高騰などの影響により、事務コストや施設の維持管理費などが増加傾向にあるため、受益者負担の適正化の観点から適正な料金に見直すものです。今後も効率的な施設の管理運営や事務事業の効率化を進めるとともに、継続的な経費縮減に努めていきますので、ご理解をお願いします。

■施設の使用料（主なもの）

施設の名称	区分		改定前	改定後	問合せ
屋内型子どもの遊び場 (Hiタッチらんど・ハレニコ！)	大人（市内の方の場合）	1回 90分	200円	300円	商工振興課 ☎ 内線 775
	子ども（市内の方の場合）		100円	150円	
日立地区産業支援センター	大研修室	2時間	4,610円	6,910円	日立地区産業 支援センター ☎ 25-6121
	第1・2・3研修室		940円	1,410円	
	第4研修室		1,890円	2,830円	
	第5研修室		670円	1,000円	

■証明書などの交付手数料（主なもの）

種類	区分	改定前	改定後	問合せ
住民票・戸籍の附票・印鑑登録証明書	窓口	200円	300円	市民課 ☎ 内線 503
	コンビニ	150円	250円	
独身証明書などの諸証明交付手数料	窓口	200円	300円	財政課 ☎ 内線 257
公簿等の閲覧・交付	窓口	200円	300円	

■事業所から排出されたごみの搬入手数料（清掃センターへのごみの持込み料）

種類	区分	改定前	改定後	問合せ
事業所から排出されたごみの 搬入手数料 *一般の方の清掃センターへ のごみの持込み料は、これ までと変更ありません。	50kgまで	300円	500円	清掃センター ☎ 24-5353
	50kg 超～100kg	500円	800円	
	100kg 超～150kg	1,000円	1,600円	
	150kg 超～5,000kg	50kg ごとに 500円加算	50kg ごとに 800円加算	

そのほかに改定する
使用料・手数料につい
ては、市 HP
をご覧ください。



市 HP

ご理解を
お願いします



9月9日は「救急の日」

救急車を適正に利用しましょう

9月9日は「救急の日」です。また、この日を含む1週間（今年は9月6日(日)～12日(土)）は「救急医療週間」とされています。安全・安心な暮らしに欠かせない救急医療について、この機会に考えてみましょう。

問合せ 警防課 ☎ 24-0119

あなたの大切なひとを守るために

救急車の出動件数が増え、救急車を呼んでも最寄りの救急車が出動できない場合があります。本当に必要としている方へ迅速に対応できるよう、救急車の適正な利用へのご理解とご協力をお願いします。



市 HP



「病院に行くべきか分からない」「どこの病院に行けばいいのか分からない」といった場合は、26ページの『救急電話相談』をご利用ください。

救急搬送時間が
4年連続で
県内最短に！



日立市は、119番通報を受けてから病院で受け入れるまでの時間（救急搬送時間）が、4年連続で県内最短となりました。これからも、市民の皆さまが安心して利用できる迅速かつ質の高い救急サービスの提供に努めていきます。

消防本部の救急搬送時間（平均）

日立市
40.7分

県内平均
47.1分

出典＝令和8年5月発表「茨城県消防防災データ集（令和6年）」

3人で連携し救命処置 消防協力者への感謝状贈呈



7月9日、市消防本部で消防協力者への感謝状贈呈式が行われました。表彰されたのは、俣田玲子さん、菊地伸昭さん、宮城季代子さんの3人。3人は市内の集会所で心肺停止になった男性に対し、119番通報、迅速なAED使用、適切な心肺蘇生法を実施しました。男性は救急隊到着前に心拍と呼吸が再開。数日後には、後遺症もなく退院し、社会復帰を果たしました。3人は「連携して命を救えて良かった」と安心した様子で当時を振り返りました。

かみね動物園 カピバラ4頭が誕生



7月14日、かみね動物園でカピバラの赤ちゃん4頭が誕生しました。カピバラの誕生は、平成29年以来9年ぶり、今回の誕生によりかみね動物園のカピバラは7頭になりました。母親からの授乳の様子や両親が面倒を見る様子も確認でき、赤ちゃんは、すくすくと成長しています。屋外の展示も始まりましたので、元気いっぱい走り回るかわいらしい姿や、親子が仲良く寄り添って暮らす様子をぜひ間近でご覧ください。

池の川さくらスタジアムオープン記念 日立市一斉ラジオ体操を開催



7月19日、池の川さくらスタジアムをメイン会場に、日立市一斉ラジオ体操を開催しました。市では、夏休み最初の日曜日を「一斉ラジオ体操の日」として、毎年交流センターなどでラジオ体操を実施しています。今年は、池の川さくらスタジアムのリニューアル記念事業として同スタジアムをメイン会場に開催。約500人が参加し、岡本美佳さん（ラジオ体操指導者）と及川裕子さん（1級ラジオ体操指導士）の指導のもと、心地よい汗を流していました。

みんなの居場所づくり イエローカフェを開催



7月25日、日立駅で「イエローカフェ」が開催されました。このイベントは、日立駅の公共空間を活用し、世代や立場を超えて誰もが気軽に集える「みんなの居場所づくり」を目指す取組の一環として実施されたものです。当日は「夏まつり」をテーマに、音楽ライブやマルシェ、縁日、サウナなど多彩な催しが行われ、約400人が来場。参加者は、音楽を聴いたり、おしゃべりを楽しんだり、思い思いの時間を過ごしながら、交流を深めていました。

感謝を込めて 寄附に対する感謝状贈呈

下記の企業などから、寄附をいただきました。ありがとうございました。

企業・団体名	活用事業名
三菱重工業株式会社	JR日立駅エスカロード臨時改札口改良事業 【企業版ふるさと納税】
常陸警備保障株式会社	居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり検討事業 【企業版ふるさと納税】
日立北ロータリークラブ	桜の更新事業

企業版ふるさと納税とは

企業が市の地方創生の取組に対し寄附をすることで、法人関係税の軽減だけでなく、地域振興やSDGs活動、災害支援などの社会貢献に取り組める制度です。詳しくは市HPをご覧ください。



100歳以上の方をご紹介

いつまでもお元気で

9月21日は「敬老の日」。長い間社会に貢献してこられた方々に感謝し、長寿を祝う日です。今年度100歳を迎える方、100歳を超えている方のうち、掲載の承諾をいただいた方をご紹介します（8月6日現在）。

問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 228

100歳を迎える

（迎えた）方

66人（掲載者55人）

*大正15年4月1日～昭和2年3月31日に生まれた方
*年齢は9月21日現在

鈴木文枝さん（十王町）
永井キヨさん（川尻町）
鈴木克己さん（川尻町）
高松壽子さん（南高野町）
小原万千代さん（田尻町）
川又たまさん（神峰町）
黒川ミヨさん（金沢町）
富田清子さん（東成沢町）
三井三代さん（東多賀町）
伊藤豊さん（東大沼町）
石井桃子さん（下深荻町）
根本きよさん（十王町）
鈴木のぶさん（大みか町）
横山勝一さん（諏訪町）
大貫やいさん（久慈町）
川島久恵さん（大みか町）
鈴木皐月さん（東町）
照山房子さん（鹿島町）
滝田利子さん（助川町）
遠藤照枝さん（東町）

鈴木良平さん（千石町）
荒サト子さん（西成沢町）
清水薫さん（田尻町）
飛田たかさん（久慈町）
山口好子さん（日高町）
関山瑞枝さん（城南町）
黒澤トヨさん（石名坂町）
鈴木ヨシノさん（久慈町）
大窪千代子さん（大久保町）
小野瀬ちよさん（下深荻町）
鈴内静枝さん（助川町）
清水昌子さん（中成沢町）
下山トミエさん（みかの原町）
小川禮子さん（会瀬町）
黒澤照子さん（国分町）
土田満子さん（久慈町）
戸村ミカさん（小木津町）
芳賀トシコさん（会瀬町）
吉田幸子さん（助川町）
黒澤きよさん（小木津町）
小瀬ハル子さん（森山町）
柏原和子さん（日高町）
五島淳子さん（東河内町）
三代照代さん（久慈町）
赤津富美子さん（久慈町）
松芳みつさん（滑川本町）

石井松雄さん（金沢町）
蒲原吉春さん（弁天町）
宇佐美房子さん（水木町）
皆川テル子さん（日高町）
長山美代子さん（高鈴町）
小野幸枝さん（水木町）
豊田和夫さん（桜川町）
地橋はなさん（本宮町）
宇佐美幸恵さん（末広町）

**100歳を
超えている方**
111人（掲載者85人）
*大正15年3月31日以前
に生まれた方
*年齢は9月21日現在

■107歳
中根敏さん（河原子町）
斎藤ハルヨさん（東大沼町）
綿引富子さん（中成沢町）

■105歳
助川シメヨさん（台原町）
吉田つるさん（河原子町）
丹たみさん（大久保町）

■104歳
橋本トキさん（中成沢町）
鈴木さくさん（久慈町）

県内男性最高齢

なかね とし

中根敏さん

県内の男性で最高齢となった中根敏さん。シヨートステイを利用しながら、ご自宅で生活されています。

長年高校教諭として働き、80歳からは農業を始められたとのこと。100歳まで交流センターでの体操サークルに参加するなど、歳を重ねてからも、さまざまなお事に挑戦されています。元気の秘訣は、毎日の食事。お肉やうなぎなど、力の出るものが好物だそうです。これからの夢は「生きること」。元気で長生きしたいとお話してくださいました。



▶中根さんと妻の武子さん

慶野美代子さん(神峰町)
石井磐男さん(下深荻町)
相田リキさん(砂沢町)
山縣あい子さん(若葉町)
皆川久子さん(幸町)

■103歳

立花榮子さん(西成沢町)
樫村兼松さん(十王町)
関山サクさん(城南町)
佐藤まつ江さん(東大沼町)
長澤みさこさん(若葉町)
梅原あい子さん(留町)
小野千代さん(南高野町)
大川留秋さん(高鈴町)

■102歳

鈴木はつさん(桜川町)
西野けささん(石名坂町)
成山朝子さん(十王町)
橘壽美枝さん(下土木内町)
小林そのさん(東大沼町)
荒蒔多加子さん(諏訪町)
樫村ゆきさん(十王町)
佐藤タイさん(南高野町)
深谷嘉明さん(諏訪町)
藤本キヌ子さん(久慈町)
田所エネさん(助川町)

鈴木澄子さん(下深荻町)
小堀よしのさん(十王町)
椎名京子さん(下深荻町)
武藤トシさん(水木町)

■101歳

橋詰芳夫さん(大久保町)
宮本まき子さん(東滑川町)
北村イネさん(田尻町)
鴨志田あきさん(東多賀町)
赤津ユキさん(大みか町)
鈴木キヨさん(久慈町)
鈴木きくゑさん(西成沢町)
佐藤愛子さん(田尻町)
荻野よし子さん(東多賀町)

篠原アサさん(十王町)
志賀みきさん(平和町)
齋藤ミエ子さん(東滑川町)
鈴木ハル子さん(十王町)
柴田マサさん(川尻町)

西野テツイさん(鮎川町)
鈴木ひさえさん(塙山町)
助川トキ子さん(諏訪町)
菅野秀子さん(城南町)
井野瀬すゑのさん(滑川本町)
横嶋セツさん(西成沢町)
樫村四郎さん(小木津町)
飯塚やゑさん(十王町)
坂入なつさん(十王町)

佐藤はつえさん(東町)
本田いのさん(十王町)
■100歳
樫村潤子さん(十王町)
關富子さん(本宮町)

福地あゆみさん(東河内町)
佐藤ツヤさん(末広町)
鈴木キクヨさん(諏訪町)
加藤ミナさん(かみあい町)
栗田ちよさん(大みか町)
大島親子さん(中成沢町)
菊池フミ子さん(東町)
庄司洋子さん(相賀町)
生江寅一さん(滑川町)

川和治三郎さん(鹿島町)
星センさん(十王町)
高橋やい子さん(かみあい町)
海野泉さん(鮎川町)
大崎茂雄さん(宮田町)

鈴木タマ子さん(台原町)
三代武男さん(久慈町)
鈴木淑江さん(鹿島町)
齋藤美子さん(十王町)
平澤みのるさん(川尻町)
野澤守さん(東金沢町)
八幡ミサヲさん(鹿島町)
安納ハルさん(森山町)

長寿のお祝いメッセージ

敬老の日を迎えるにあたり、皆様のご長寿を心よりお祝い申し上げます。

皆様におかれましては、長年にわたりご家族や地域を支え、幾多の経験を重ねながら、今日の地域社会の礎を築いてこられました。その尊い歩みと多大なるご尽力に対し、深い敬意と感謝の意を表します。

本市におきましては、県内男性最高齢者となられた方がおられるなど、長寿を祝う明るい話題もございました。皆様が培われた知識や経験は、地域にとってかけがえのない財産であります。

本市といたしましては、地域福祉や健康づくりなどの各種施策を推進し、引き続き、皆様が安心して暮らし続けることのできるまちづくりに全力で取り組んでまいります。

これからも皆様が健やかに、笑顔あふれる毎日をお過ごしになられ、ますますご長寿を重ねられますよう、心よりお祈り申し上げます。



日立市長 小川 春樹

長寿のお祝い品を送ります

敬老長寿のお祝いとして、節目の年齢の方と91歳以上の方にお祝い品を送ります。

対象 今年度80歳、85歳、90歳になれる方と91歳以上の方

*9月中旬頃から、順次ご自宅にお送りします。

問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 476

イベント Information

楽しいイベント盛りだくさん



市 HP
イベント
カレンダー



みんなで投票して 日立市代表メニューを グランプリにしよう！

茨城県を代表する新たな「ご当地グルメ」を決定する「シン・いばらきメシ総選挙 2026」。日立市からは、一般料理部門とスイーツ部門の両部門にエントリー！みんなで投票して、日立市代表メニューを応援しましょう。

問合せ 観光振興課 ☎ 内線 406

投票のチャンスは2回！

次の①と②の両方で投票することができます。

① 事前投票

とき 8月25日(火)の午後5時から
10月5日(月)の正午まで

投票方法 公式WEBサイトなどで投票
*詳しくは市HPをご覧ください。



② 現地投票

とき 10月10日(土)～12日(祝)
各日午前10時～午後4時
*12日のグルメの提供は午後3時まで

会場 茨城県三の丸庁舎(水戸市)
*投票方法など、詳細が分かり次第、市HPなどでお知らせします。

2回とも投票して、
日立市代表メニューを
応援してね！



日立市代表メニュー

一般料理
部門

みそら亭

会瀬潮あん天井

～漁港直送、とろ旨あん～



会瀬漁港で水揚げされた新鮮な地魚と、茨城県産の野菜を軽やかな天ぷらにした、あんかけ仕立ての塩天井です！

スイーツ
部門

Cache * Cache

もっちりんごSUN

～チーズケーキのベーグルサンド～

爽やかな甘みと程よい酸味が魅力の「中里りんご」を使ったレアチーズケーキを、もっちり食感のベーグルでサンドしました！



日立市芸術祭

①市民囲碁大会

時 9/6 (日) 9:00 ~ 17:00 場 大沼交流センター

料 一般 2,000 円、高校生以下 500 円

問 日立囲碁連盟 (富岡) ☎ 090-2910-0106

②洋舞フェスティバル

時 9/13 (日) 14:00 ~ 16:30 場 日立市民会館ホール

問 日立市洋舞踊協会 (小林) ☎ 53-5827

③日立市民将棋大会

時 9/20 (日) 10:00 ~ 16:30

場 日立市民会館 210・220 号室 料 1,500 円

問 日立将棋連盟 (矢代) ☎ 090-5317-9787

日立 SUNNEXUS 茨城 トップイーストリーグ Div. 2

時 9/12 (土)・26 (土)

場 会瀬スポーツ広場

内 社会人ラグビーチーム「日

立 SUNNEXUS 茨城」の戦いが今年も始まります。観戦無料ですので、会場で熱い声援を送りましょう！

* 詳しくは右記 QR をご覧ください。

問 日立 SUNNEXUS 茨城 (篠原) ☎ 090-9647-4469



たかはら自然塾の催し

①多肉植物の育て方・増やし方講習会

時 9/13 (日) 10:00 ~ 12:00 場 たかはら自然塾

料 1,500 円

②半割丸太ベンチ作り体験

時 10/3 (土) 9:30 ~ 13:00 * 雨天時は翌日に順延

場 たかはら自然塾 料 4,500 円

申 ①②とも 9/1 (火) の 9:00 から電話で、たかはら自然塾

☎ 39-5391 へ * ①は先着 20 人、②は先着 6 人

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 9 日(水)	13:30 ~ 14:30	健康体操
② 11 日(金)	10:30 ~ 14:30	抹茶と季節の和菓子を楽しもう 料金 = 400 円、先着 20 人
③ 15 日(火)	13:30 ~ 14:30	心にハミングを！アンサンブルコンサート
④ 17 日(木)		看護師による健康相談
⑤ 30 日(水)	10:30 ~ 12:00	友遊コーナー (スポーツ吹矢を楽しもう)

◆あゆかわ (女性センター内) ☎ 36-0554

⑥ 9 日(水)	13:30 ~ 14:30	高齢者の健康相談
----------	---------------	----------

◆くじはま (老人福祉センター吹上荘内)

☎ 050-8012-4183

⑦ 7 日(月)	10:00 ~ 11:40	秋の木の実ブローチを作しましょう * 料金 = 1,000 円、先着 10 人
⑧ 8 日(火)	13:00 ~ 15:30	オリジナル折り紙講座 (お月見飾り) * 料金 = 300 円、先着 10 人

* ②⑦⑧は要事前申し込み (②は 9/1 (火) の 10:00 から受付)

HITACHI DOG FESTIVAL

時 9/19 (土) 9:30 ~ 15:00

場 奥日立きららの里スポーツ広場

内 ドッグタイムレース、スポーツ

検定、噴水プール、抽選会など

問 奥日立きららの里 ☎ 24-2424



赤羽緑地のイベント

①秋のジャズライブ

時 9/20 (日) 13:00 ~ 14:30

場 赤羽緑地 * 雨天時は水木交流センター

内 演奏者 = 生田目寿男、星野由美子、平カヤノ

問 赤羽緑地を守る会 (木梨) ☎ 090-6167-3687

②赤羽ヒガンバナまつり ~ 早秋の邦楽の調べ ~

時 9/30 (水) 13:30 ~ 15:00 * 雨天中止 場 赤羽緑地

内 抹茶を飲みながら、琴・尺八・三絃の演奏を楽しみましょう。演奏者 = 柳田呈留摩 ほか

問 赤羽緑地を守る会 (木梨) ☎ 080-5643-5282

日立市民混声合唱団 定期演奏会

時 9/20 (日) 14:00 ~ 場 日立シビックセンター音楽ホール

内 日本語の合唱曲やポピュラー曲の演奏

* 詳しくは合唱団 HP をご覧ください。

料 一般 1,000 円、中学生以下無料

申 チケットは日立シビックセンター、日立・多賀市民会館窓口で販売中

問 日立市民混声合唱団 (山田) ☎ 090-2317-3760



ポップスコンサート

時 9/22 (祝) 13:00 ~ 16:30 場 多賀市民会館小ホール

内 オールドポップス、フォークロックなどを演奏します。

問 ポップスコンサート実行委員会 ☎ 090-4431-7448

ELECTRONICOS FANTASTICOS! 電磁楽器演奏体験会

時 9/26 (土) 11:00 ~ 17:00

場 cocoon-Community Space- (多賀町 4-1-17)

内 役割を終えたブラウン管テレビや扇風機などが楽器へと蘇り大集合！実際に触れて演奏できる体験会。

* 詳しくは右記 QR をご覧ください。

問 日立オーケストラボ (菱沼)

☎ 080-7849-0567



郷土博物館特別展示

「神さま、仏さま、土偶さま一日立の信仰と祈り」

時 9/26 (土) ~ 11/8 (日) 場 郷土博物館 2 階特別展示室

内 時代とともに形を変えながら継承されてきた人々の

「祈り」に関わる資料に光を当てます。

問 郷土博物館 ☎ 23-3231



市民歩く会

- 時** 9/26(土) 8:00～15:00 **場** 久慈交流センター集合
内 BRTに乗って大久保鹿嶋神社や暇修館など身近な史跡を訪ねます。
料 一般 500 円、小・中学生 300 円 *昼食付き
申 9/2(水)の 10:00 から 9/14(月)の 15:00 までに直接か電話で、久慈交流センター ☎ 52-0165 へ *先着 20 人 (小学 3 年生以下は保護者同伴)

吉田正音楽記念館のイベント

①展望カフェ 9月の演奏

- 時** 9/26(土) 17:00～ **場** 吉田正音楽記念館 5 階
内 出演=織音^{オリオン} 演奏予定曲=いつでも夢を、明日は咲こう花咲こう、恋のバカンス ほか

②みんなで歌おう！歌声喫茶～昭和 100 年～

- 時** 9/30(水) 13:30～ **場** 吉田正音楽記念館 5 階
内 職員の生演奏で、吉田メロディーなどを歌います。
料 500 円 (ドリンクバー代)
申 ①は 9/16(水)の 10:00 から、②は 9/15(火)の 10:00 から電話で、吉田正音楽記念館 ☎ 21-1125 へ *①②とも先着 50 人。1 人 1 回 (2 人分まで)

歴史講座『幕末に活躍した二人の女性』

- 時** 10/7・21、11/4 の水曜日 各日 10:00～12:00
場 久慈交流センター多目的ホール
内 講師=小松徳年さん **料** 500 円
申 9/7(月)の 10:00 から直接か電話で、久慈交流センター ☎ 52-0165 へ *先着 40 人

まちの音 HITACHIライブ

- 時** 10/11(日) 11:00～15:30
場 市役所大屋根広場・多目的ホール
内 市にゆかりのある歌手やウクレレユニットなどによる音楽ライブを行います。キッチンカーやマルシェも出店！ 出演者=杉山太一、マコレレと愉快的仲間たち ほか
 *詳しくは市 HP をご覧ください。
問 日立市青少年イベント企画部 ☎ 26-0315



yoru cafe 今年最後の「ピックルボール」

- 時** 10/14(水) 19:00～20:45 **場** 池の川さくらアリーナ
対 20～49 歳の独身者 *先着男女各 10 人程度
内 パドルという専用ラケットでボールを打ち合うピックルボールを行います。コーチが丁寧に指導してくれますので、初めての方も安心してご参加ください。持ち物=屋内シューズ *更衣室使用可
料 1,000 円
申 恋活ポータルサイトからか電話で、女性若者支援課 ☎ 26-0315 へ



日立中里フルーツ街道

- 時 期** ぶどう=9～10 月、りんご=10～12 月
と ころ 下深荻町 (中里交流センターの近く)
問 合 せ 里川西特産果樹生産部会
 りんご=☎ 090-2735-0028 (武藤)
 ぶどう=☎ 59-0621 (与沢)

折笠観光ぶどう園

- 時 期** ぶどう=9～10 月上旬
と ころ 折笠町 (豊浦小学校の近く)
問 合 せ 折笠ぶどう部会 ☎ 43-5429 (鈴木)

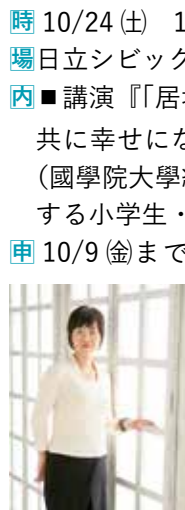
アステモ Astemo リヴァーレ茨城のホーム開幕戦

- 時** 10/17(土)・18(日) 各日 14:05～
場 ひたちなか市総合運動公園総合体育館
対 県内に在住か通勤・通学している方
内 群馬戦に招待 (自由席各日抽選 1,000 人)・優待 (指定席各日先着 500 人) します。
申 9/27(日)までに右記 QR から申し込みを
問 Astemo リヴァーレ茨城チケット事務局 ☎ 275-1583



男女共同参画をすすめるつどい

- 時** 10/24(土) 13:00～15:30
場 日立シビックセンター音楽ホール
内 ■講演『「居場所」のない男、「時間」がない女 ～共に幸せになるために～』講師=水無田気流さん^{みなしたきりう} (國學院大學経済学部教授) ■「男女共同参画に関する小学生・中学生の作文」表彰と作文朗読など
申 10/9(金)までに上記 QR からか、「つどい申込」と明記の上、郵便番号、住所、氏名、電話番号、入場希望人数をメールか FAX で、女性若者支援課 (☎ 26-0315)、メール josei@city.hitachi.lg.jp FAX 26-0317 へ
 *無料託児あり (先着 10 人)



となりのまちから

常陸太田市 文化財公開 集中 曝涼

常陸太田市にある貴重な文化財を、虫干しを兼ねて市内 28 か所で特別に公開！スタンプラリーも実施します。*詳しくは常陸太田市 HP をご覧ください。



- 時** 10/17(土)・18(日) 10:00～15:30
問 常陸太田市文化課 ☎ 72-3201



第34回 ひたち秋祭り

日本の文化・芸能・食の祭典

監修 上妻宏光
三味線奏者
ふるさと日立大使



10月10日(土) 10:00～16:00

～市民による芸能の祭典～

日立荒馬踊り 市内中学校芸能発表
市内芸能団体発表 エイサーワークショップ

10月10日(土)・11日(日) 両日開催

ひたちの食を味わえる! 「ひたち食の小路」
日本の伝統文化体験ができる! 「ひたち伝統文化道場」

会場 日立シビックセンター
新都市広場 《観覧無料》



*天候状況により、ステージプログラムは日立シビックセンター音楽ホールで開催する場合があります。その場合、一部のプログラムでは入場整理券が必要となります。詳しくは公式HPをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ 日立シビックセンター ☎ 24-7711

10月11日(日) 13:00～17:00

～伝統と革新のステージ～

オープニング 上妻宏光と弾く! 三味線合奏
*事前公募による一般参加



元ちとせ(歌手)



輝&輝(三味線)



琉球伝統歌舞集団 琉神
(エイサー、琉球獅子舞、カチャーシー)



11日(日)総合司会
関あつし
漫才師 母心
ふるさと日立大使

ひたちシーサイドマラソン2026

11.15 日
10:00 スタート

交通規制のお知らせ

規制日時 11月15日(日) 8:00～16:15

- 規制時間は目安であり、当日の競技状況などによって変わる場合があります。
- 交通規制中は車両によるコースの通行や横断はできません。
- コース周辺の道路で車両の通行が制限される場合があります。
- 当日は、交通渋滞が予想されますので、車を利用される方は迂回にご協力ください。
- 交通規制、迂回については、係員などの指示に従ってください。

交通規制に伴う住民説明会

とき	ところ
9/24(木) 18:30～	池の川さくらアリーナ研修室
9/27(日) 16:00～	市役所多目的ホール

*事前申込不要。どなたでも参加できます。

問合せ スポーツ振興課 ☎ 内線 661

交通規制図

ご迷惑をおかけしますが
ご理解とご協力をお願いします。

区間	交通規制時間
A	9:30～12:45
B	9:30～11:30
C	9:30～11:00
D	9:30～14:15
E	11:30～16:15
F	8:45～16:15
G	8:00～11:00
H	8:45～11:00
I	9:30～16:15
J	10:30～14:15
K	10:30～16:00
L	11:30～16:00
M	10:30～15:15



*規制時間は目安です。詳しくは大会HP(下記QR)をご覧ください。



交通規制区間
*区間ごとの規制時間は左上の表です。
アルファベットをご確認ください。
迂回路

安全安心を
体験しよう

市民生活安全 フェスティバル

と き 9月19日(土) 10:00～15:00

と ころ 日立シビックセンター新都市広場

内 容 ■煙道体験 ■シートベルト効果体験
■はしご車・白バイ・パトカーとの記念撮影
■県警察音楽隊、明秀学園日立高等学校
ダンス部によるステージ発表など

市 HP ▶



問合せ コミュニティ協働課 ☎ 内線 515

入場無料

申込不要

介護予防と映画の集い

と き 10月17日(土) 13:00～16:00

と ころ 日立市民会館ホール

内 容
■映画 瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと
■講演 健康寿命を延ばそう！
～日立市のフレイル対策～
■シルバーリハビリ体操

申し込み 当日直接会場へ

* 事前申し込みは不要です。
定員 1,200 人を超える場合
は入場を制限することがあ
ります。

問合せ
介護保険課 ☎ 内線 214



もっと日立が
好きになる

日立の魅力再発見ウォーク

お住まいの地域に関わらず、希望する交流
センターにお申し込みください。

宮田ウォークで神峰神社等めぐり

コース 愛宕神社、神峰神社、日立
風流物収蔵庫など【約 2.0km】

時 10/10(土) 9:00～12:00

料 無料 **申** 9/7(月)～10/2(金) *先着 30 人

問 宮田交流センター ☎ 27-6835



神峰神社

七夕伝説を巡る

コース 七夕磯、釣見崎、防空壕跡
など【約 3.0km】

時 9/20(日) 8:50～11:45

料 無料 **申** 9/5(土)～15(火) *先着 20 人

問 会瀬交流センター ☎ 25-1577



七夕磯

大久保の自然と史跡めぐり

コース 天神山城跡、暇修館、大久
保鹿嶋神社など【約 6.1km】

時 10/18(日) 8:50～13:00

料 無料 **申** 9/7(月)～10/10(土) *先着 20 人

問 大久保交流センター ☎ 34-0535



大久保鹿嶋神社

歴史と自然を訪ねて

コース 大甕神社(植物専門家によ
る樹叢の解説)など【約 3.4km】

時 10/3(土) 8:40～12:20

料 500 円 **申** 9/8(火)～10/2(金) *先着 20 人

問 久慈交流センター ☎ 52-0165



大甕神社(樹叢)

ふるさと 豊浦の歴史散歩

コース 能化地蔵、折笠天満宮、矢
筈石など【約 4.5km】

時 9/26(土) 8:45～11:45

料 無料 **申** 9/1(火)～24(木) *先着 30 人

問 豊浦交流センター ☎ 43-5755



折笠天満宮

潮風に向かって河原子旧跡を訪ねて

コース 天満神社、波切不動尊、烏
帽子岩など【約 4.0km】

時 10/24(土) 9:30～12:45

料 100 円 **申** 9/8(火)～10/9(金) *先着 30 人

問 河原子交流センター ☎ 33-3746



烏帽子岩

かみね公園秋まつり 9/19(土)～10/18(日)

レジャーランド

土曜日は入園料が開園から30分間無料！日曜日は乗り物券1枚で大観覧車に乗れる！

遊園地

スタンプラリー（平日）やワードパズル（土・日曜日、祝日）で賞品がもらえる！

ほかにもおトクなイベントが盛りだくさん▶

問合せ かみね公園 ☎ 22-4737



視聴覚センター上映作品 ☎ 24-5055

◆ひたちシネマ（9/13(日)・27(日) 10:00～、14:00～）

映画「夢追いかけて」

◆キッズシアター（9/12(土)・26(土) 10:00～、14:00～）

「おぼけのラーバン2」

場 日立シビックセンター地下1階 映像セミナー室

かみね動物園



☎ 22-5586

9月第3土曜日は国際レッサーパンダデー

9/1(火)～30(水) 特別パネル展・募金活動（レッサーパンダの生態や取り巻く環境などについてのパネル展と募金活動）

9/19(土) 13:00～ ○×クイズ大会（レッサーパンダについて、体を動かしながら楽しく学びます）

シルバーウィーク特別イベント

どうぶつのごはん展

～どうぶつのごはんには理由がある!?～

時 9/19(土)～23(祝) 場 動物園内どうぶつ資料館
内 野生と動物園のごはんの違いや、おいしく食べてもらうための工夫を楽しく学びます。

Event news

日立シビックセンター 日立・多賀市民会館

詳しくはこちら▶
日立市民科学文化財団 HP



令和8年度日立市芸術祭

日立市美術展覧会



時 9/5(土)～13(日) 各日 10:00～17:00 * 9/7(月)は休館。最終日は15:00まで 場 洋画＝マープルホール 書道＝ギャラリー 日本画・彫刻＝多用途ホール デザイン・工芸＝多用途ホール ホワイエ写真＝会議室 501～503号 中学生の部＝アトリウム 問 日立シビックセンター ☎ 24-7711

天球劇場 ☎ 24-7731

スペースドリーマーズ

【再上映番組】Space Dreamers 宇宙兄弟 南波六太がやってきた！

時 10/1(木)～

料 天球劇場入館料

上映スケジュール▶



はじめてのプラネタリウム

時 9/8(火) 11:00～11:30 料 天球劇場入館料（幼児無料） 対 幼児と保護者 内 「こぐま座のティオ 星空だいぼうけん」の上映

日立シビックセンター ☎ 24-7711

シビックギャラリー

Civic Gallery 企画展ワークショップ 『陶土で小さな動物オブジェをつくろう！』

時 11/28(土) 10:00～12:00、14:00～16:00 場 会議室 101号 対 小学生（各回先着5人） 料 3,300円 申 9/26(土)の10:00からウェブで

アジア料理サロン

「インドネシア料理交流会」

時 9/22(火) 10:00～12:00 場 料理室 対 高校生以上 料 1,000円 申 財団HPから申し込みを 他 協力＝市民サークル「多文化ひろば★うみ」

音楽ホール ☎ 24-7720

ひたち市民オペラ30周年記念公演 ニューイヤーオペラコンサート

時 来年1/17(日) 14:00開演 料 一般3,000円、高校生以下2,000円 内 日立市創作オペラ《水の声》やオペラの名曲の数々で新年と30周年を祝います。 申 10/3(土)の10:00から窓口、13:00から電話で販売



多用途ホール ☎ 24-7755

バギーコンサート

～魔法の音楽のせかいへ～

時 10/25(日) 11:00開演 対 未就学児と保護者 料 大人500円（幼児無料） 申 9/19(土)の10:00から財団HPから申し込みを

日立市民会館 ☎ 22-6481

はじめての劇場体験

～「音楽」で英語を楽しく学ぼう!～

時 11/11(水) 10:30開演 内 出演＝エリック・ジェイコブセン 料 大人2,000円、中学生以下1,300円 申 9/5(土)の10:00から窓口で販売

多賀市民会館 ☎ 34-1727

多賀市民会館開館20周年記念事業 声舞劇！終活を始めた途端、55歳の息子が帰ってきました

時 12/19(土) 15:00開演 料 全席指定5,000円 内 出演＝泉ピン子、佐藤隆太、星野真理、あめくみちこ 申 9/20(日)の10:00からウェブ、13:00から電話、9/21(祝)の10:00から窓口で販売





子どものことば相談会

- 時** 9/6(日) 14:00～16:00 **場** 日立大久保キリスト教会
- 対** 2～18歳の子と保護者など *先着4組
- 内** お子さんの発音や発語に関する相談に応じます。
講師＝磯野敦さん（茨城県言語聴覚士会会長）
- 申** 8/30(日)までに右記QRから申し込みを
- 問** ひたちの医療・介護を考える会（わたり）
☎ 090-5207-0958



水ロケット製作教室＆ひたち水ロケット大会

- 時** ①教室＝9/6(日)、10/4(日)・11(日) ②大会＝10/18(日) *①②とも9:15～12:00
- 場** ①教育プラザ ②滑川市民広場
- 対** 小・中学生（小学3年生以下は保護者同伴）
*①は先着20人、②は先着30人
- 料** ①500円 ②100円
- 申** ①は開催日2日前、②は10/16(金)までに上記QRからか電話で、日立理科クラブ **☎** 24-3104へ



チビッコ集まれ！保育園・認定こども園で遊ぼう

- 時** 9/10(木) 9:30～11:00 *みやた・はなやま認定こども園は10:00～11:00
- 場** 市内保育園・認定こども園 **対** 未就学児と保護者
- 申** 9/7(月)～9(水)の9:30～16:00に直接か電話で、各園へ *詳しくは市HPをご覧ください。
- 問** 子ども施設課 **☎** 内線 341



幼稚園・認定こども園で遊ぼう『あそびのつどい』

実施園	電話番号	とき
大沼幼稚園	37-3755	9/8(火)、10/24(土)、11/18(水)、12/17(木)
楡形幼稚園	39-3221	9/11(金)、10/24(土)、11/12(木)、12/16(水)
みやた認定こども園	22-3953	9/10(木)、11/12(木)
はなやま認定こども園	36-2673	*チビッコ集まれと同時開催

- 時** 各日 10:00～11:00 **対** 未就園児と保護者
- 申** 実施日の前日までに直接か電話で、各園へ *認定こども園は実施日の3日前から前日までに各園へ
- 他** 私立幼稚園・認定こども園でも子育て支援を実施しています。 *詳しくは市HPをご覧ください。



日立特別支援学校「体験入学」

- 時** 10/22(木) 9:00～11:50 **場** 日立特別支援学校
- 対** 来年度就学を予定する子と保護者
- 申** 10/15(木)までに在籍する園に申し込みを
- 問** 日立特別支援学校 **☎** 36-0530

利用者募集 こども誰でも通園制度

保護者の就労状況に関わらず、6か月から満3歳未満のお子さんが、月10時間まで保育園などを利用できる制度です。

利用方法

事前に利用認定を受ける必要があります。右記QRから申請してください。

*申請から利用認定されるまでに1～2週間程度かかります。

*利用できる園や料金、利用の流れなど、詳しくは市HPをご覧ください。



問合せ 子ども施設課 **☎** 内線 309



子どもすくすくセンター ☎ 23-5522

「年齢別子育て講座」マミー＆キッズ（1才）

- 時** 9/29(火) 10:30～11:30
- 対** 1歳児と保護者 *定員8組（多いときは抽選。対象外のお子さんの無料託児あり）
- 内** スキンシップを大切に親子で遊びましょう。
講師＝太田光子さん（元幼稚園教諭）
- 申** 9/17(木)までに右記QRからか直接、電話で申し込みを



きら☆りんタイム

- ①『ピラティスでリフレッシュ』
- 時** 9/14(月) 10:30～11:30
- 対** 子育て中の母 *定員8人（多いときは抽選。無料託児あり）
- 内** 身体のバランスを整えて美しい姿勢、しなやかな身体作りにアプローチします。
講師＝Ayakoさん
- 申** 9/7(月)までに右記QRからか直接、電話で申し込みを
- ②『HOTひと息リコーダーコンサート』
- 時** 10/2(金) 10:30～12:00
- 対** 子育て中の方 *定員10人（多いときは抽選。無料託児あり）
- 内** リコーダーの優しい音色をお届けします。
演奏＝ラピスラズリ（ひたち親子の広場）
- 申** 9/24(木)までに右記QRからか直接、電話で申し込みを



子育て支援センターの講座

時間 10:00-11:00

詳しくはこちら



みやた	9/11 (金) 歯みがきに関する講座	☎ 22-5592
おおくぼ	9/9 (水) おはなし会	☎ 33-1125
はなやま	9/8 (火) 子育てに関する講座	☎ 36-0526

☎ 電話で各子育て支援センターに申し込みを

子どもセンター

☎ 36-0048

子育て講座 (YouTube 限定配信)



時 9/17 (木)～来年 1/12 (火)

内「乳幼児期にかかりやすい感染症・ケガと看護のポイントについて」講師＝海野潔美さん (茨城キリスト教大学講師)

申 9/17 (木)～12/21 (月)に上記 QR から申し込みを

あそびにおいて!! もこちゃんひろば

10/5 (月)
10:00～11:15

赤ちゃんから楽しめる室内遊び
* 定員 20 組程度
場 多賀図書館

10/19 (月)
10:15～11:30

幅広い年齢で楽しめる遊び
* 定員 25 組程度
場 Hi タッチランド・ハレニコ!

対 未就学児と保護者

申 9/24 (木)までに右記 QR から申し込みを
* 多いときは抽選。市内在住で初めて参加する方優先。11 月分の申し込みもできます。



みんなでチャレンジ リズムあそび

時 ① 10/14 (水) ② 10/15 (木) 各日 10:10～11:30

場 Hi タッチランド・ハレニコ!

対 未就学児と保護者 (定員各日 20 組程度)

- ①おすわりからよちよち歩きの子向け
- ②歩いて活発に遊ぶ子向け

申 10/1 (木)までに右記 QR から申し込みを
* 多いときは抽選。市内在住の方優先



子育て広場であそぼう!! (後期)

時 10 月～来年 2 月 (全 8 回) 各日 10:00～11:15

対 令和 6 年 10 月 1 日～令和 8 年 5 月 31 日生まれの子と保護者 (年齢に応じた 2 コース)
* 定員各 20 組程度 (多いときは抽選)

内ふれあいあそび、戸外活動、子育て相談など

料無料 (活動内容により自己負担あり)

申 9/30 (水)までに右記 QR から詳細を確認の上申し込みを



相談窓口 対象 18 歳までの子と保護者

総合相談、保健師相談、教育相談員相談、栄養士相談を行っています。詳しくは市 HP をご覧ください。



こどもいけばな教室

時 9/19、10/17、11/21、12/19、来年 1/16 の土曜日
各日 11:00～11:45

場 水木交流センター

対 5～18 歳 * 先着 10 人 料 1,500 円 (花代)

申 9/1 (火)から電話で真生流日立華道教室 (樫村)

☎ 090-1258-9324 へ

無料託児あり! 子どもの広場の催し

①フラダンスを楽しもう (十王)

時 9/28 (月) 10:30～12:00 場 十王交流センター

対 未就学児の保護者 (先着 15 人、託児は先着 10 人)

内 講師＝梶原たえ子さん

申 9/14 (月)の 9:30 から右記 QR から申し込みを



②わらべうたと絵本のお話 (南部)

時 9/30 (水) 10:30～12:00 場 久慈交流センター

対 未就学児の保護者 (先着 10 人、託児は先着 10 人)

内 講師＝原口なおみさん (茨城キリスト教大学教授)

申 9/16 (水)の 9:30 から右記 QR から申し込みを



問 ①②とも日立市社会福祉協議会

☎ 87-7222

エリプスセンス親子あそび

時 10/12 (祝) ① 9:30～10:20 ② 11:00～11:50

場 池の川さくらアリーナ

対 ① 3～5 歳の子と保護者 ② 6～8 歳の子と保護者
* 各回先着 12 人

内 発育ボール「エリプスセンス」を使って、遊びながら身体の動かし方を学びます。

料 1,100 円

申 9/7 (月)の 10:00 から右記 QR から申し込みを

問 池の川さくらアリーナ ☎ 35-0767



青少年 (20 歳未満) と保護者の相談窓口

①ひたちコドモでんわ (電話相談)

時 毎日 13:00～17:15 ☎ 26-7890

②日立市青少年の悩みごと面接相談

時 土・日曜日 13:00～17:15

申 ②は事前に電話で、☎ 26-7890 へ

問 女性若者支援課 ☎ 26-0315

ひとり親家庭の父・母の資格取得を支援します

対 市内在住で、20 歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の父か母

内 看護師や保育士などの資格を取得するために養成機関で 6 か月以上 (上限 4 年) 修学する場合に給付金を支給します。

他 入学前に事前相談が必要です。詳しくは右記 QR をご覧ください。

問 子育て支援課 ☎ 内線 323



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

①法定検査 浄化槽が正常に維持されているか外観・水質などを検査(年1回)

②保守点検 浄化槽の点検、調整、消毒剤の補給など(年3～4回)

③清掃 浄化槽内にたまった汚泥などの抜き取り(年1回以上)

申 ①茨城県水質保全協会 ☎02

9-291-4000 ②③許可

を得ている業者に直接申し込みを

問 環境推進課 ☎内線543

最高裁判決に伴う生活保護費の追加給付を行います

平成25年から3年間、国が引き下げを行った生活扶助の差額分を追加給付します。

対平成25年8月から令和8年3月までの間に日立市で生活保護を受給していた世帯

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、来々年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	24日(木)・老人福祉センター吹上荘
8日(火)・宮田交流センター	25日(金)・水木交流センター
10日(木)・べんてんいけ児童公園隣	28日(月)・みなみこうや第2児童公園隣
11日(金)・油縄子交流センター	29日(火)・久慈交流センター
14日(月)・はなやま第3児童公園隣	

* 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？ 消費生活トラブル 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

70-05-4890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 ☎24-2194

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 ☎029-244-38

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 ☎33-5586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 = 市役所正門入口

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。

間 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
となつて、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

個人参加型ピックルボール交 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。

時 10月18日(日) 午前9時～
場 市民運動公園陸上競技場
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
 なみスポーツクラブ(南部支所内)
 ☎090-4439-1195
 へ ＊平日午前9時～午後5時



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
**ひたちなみスポーツクラブ
 グラウンド・ゴルフ大会**
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
 なみスポーツクラブ(南部支所内)
 ☎090-4439-1195
 へ ＊平日午前9時～午後5時

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。
問 日立市サッカー協会(塚元)
 ☎090-77001-3905

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②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③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①食事・運動・血糖管理
のポイント 講師①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①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①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①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。

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

申 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

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 ごとんとパンの絵本展

時 9月1日(火)～10月18日(日)

内 お子さん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Ⅱ
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 十・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)

10月3日(土)

■ 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。

9月の市民相談

一般相談（市民相談室相談員が対応）

- 市民相談室（市役所2階） ☎ 22-4286
平日 9:00～17:00
土曜日 9:00～16:00（電話で予約を）
- 多賀市民相談コーナー（多賀支所内） ☎ 36-6221
平日 9:00～12:00、13:00～17:00

人権相談（人権擁護委員が対応）

- 8日(火) 10:00～15:00 市民相談室（市役所2階）
* 午後は電話か市公式LINEで予約を ☎ 22-4286

税務相談（税理士が対応）

- 10日(木) 10:00～15:00 市民相談室（市役所2階）
* 電話か市公式LINEで予約を ☎ 22-4286

巡回暴力相談（県暴力追放推進センター相談員が対応）

- 17日(木) 10:00～16:00 市民相談室（市役所2階）
* 電話で予約を ☎ 029-228-0893

総合労働相談（社会保険労務士が対応）

- 24日(木) 13:30～16:30 市民相談室（市役所2階）
* 県社会保険労務士会HPかFAXで予約を FAX 029-350-3222

女性生活相談（女性生活相談員が対応）

- 平日（月曜日を除く）、12日(土)・26日(土) 10:00～17:00
女性生活相談室（らぼーるひたち内） ☎ 35-2215

女性カウンセリング相談（女性相談員が対応）

- 16日(水)・19日(土) 10:00～12:00、13:00～16:00
女性若者支援課（日立シビックセンター6階）
☎ 26-0315 * 右記QRから予約を



男性SNS相談（男性カウンセラーが対応）

性的マイノリティSNS相談（カウンセラーが対応）

12日(土)・26日(土) 17:30～22:00

* 詳しくは右記QRを
ご覧ください。



◀ 男性

性的マイノリティ ▶



消費生活相談（消費生活相談員が対応）

平日 9:00～16:00 消費生活センター（日立シビックセンター6階） * まずは、電話でご相談を ☎ 26-0069

介護や介護保険のことなんでも相談（専門の相談員が対応）

16日(水) 10:00～15:00 直接か電話で、日立市社会福祉協議会（ヒタチエ別館3階） ☎ 87-7222

10月の特定市民相談

* 先着順。同一内容の相談は1回のみです。

* 相談場所は市民相談室（市役所2階）

行政書士相談（行政書士が対応） * 1組 30分

10月14日(水)・28日(水) 13:00～16:00
* 9月15日(火)の9:00から電話で予約を ☎ 22-4286
* オンライン（Zoom）相談可。予約時に申し込みを

司法書士相談（司法書士が対応） * 1組 30分

10月7日(水) 14:00～17:00
* 9月15日(火)の9:00から電話で予約を ☎ 22-4286

弁護士相談（弁護士が対応） * 1組 25分程度

10月13日(火)・20日(火)・27日(火) 13:00～16:00
* 市民相談室か多賀市民相談コーナーに直接か電話で事前に話をお伺いして予約となります。

健康に関する相談は健康づくり推進課へ

内容	とき	申し込み	ところ
栄養相談	9月8日(火)	電話で健康づくり推進課へ	保健センター
歯科相談	9月18日(金)		

申込み・問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-3300

9月の休日緊急診療

ご利用時は、事前に医療機関などに問い合わせてください。

①内科・小児科

日立市休日緊急診療所（幸町1-17-1 ヒタチエ別館2階）
☎・FAX 33-5353 または、☎ 33-5733 へ）

②外科

とき	病・医院名	電話
6日	川崎病院（大和田町）	52-1170
13日	日立港病院（みなと町）	52-3576
20日	日立厚生医院（鮎川町）	34-1241
21日	日立北クリニック（川尻町）	43-6555
22日	寺岡整形外科クリニック（金沢町）	28-7766
23日	栗山整形外科（日高町）	42-8100
27日	嶋崎病院（会瀬町）	36-7070

【受付時間】9:00～11:30、13:00～16:00

献血にご協力をお願いします

とき 9月12日(土) 10:00～11:45、13:00～16:00
ところ 日立シビックセンター新都市広場
問合せ 県赤十字血液センター ☎ 029-246-5574

救急電話相談（毎日24時間対応）

救急車を呼ぶべきか迷ったとき

- 茨城県おとな救急電話相談（15歳以上） ☎ # 7119
- 茨城県子ども救急電話相談（15歳未満） ☎ # 8000
- * 上記でつながりにくい場合は、☎ 050-5445-2856 へ
応急手当に関するアドバイスや診療可能な医療機関の案内など
- 消防医療情報問合せ ☎ 22-4199（よい救急）

ストレス・メンタルヘルスに関する相談

■いばらきこころのホットライン

* 祝日、年末年始を除く 9:00～12:00、13:00～16:00
☎ 029-244-0556（平日）、☎ 0120-236-556（土日）

■茨城いのちの電話（毎日、24時間対応）

☎ 029-350-1000

ひたち小児オンライン医療サービス

子育て世帯の方はぜひご登録ください。

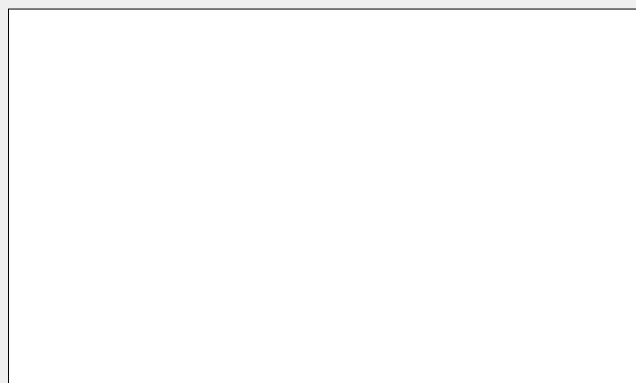
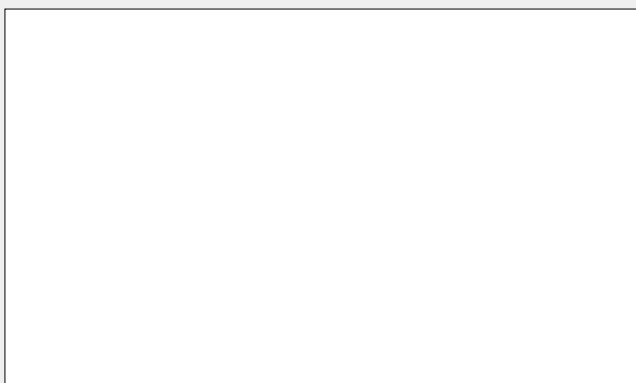
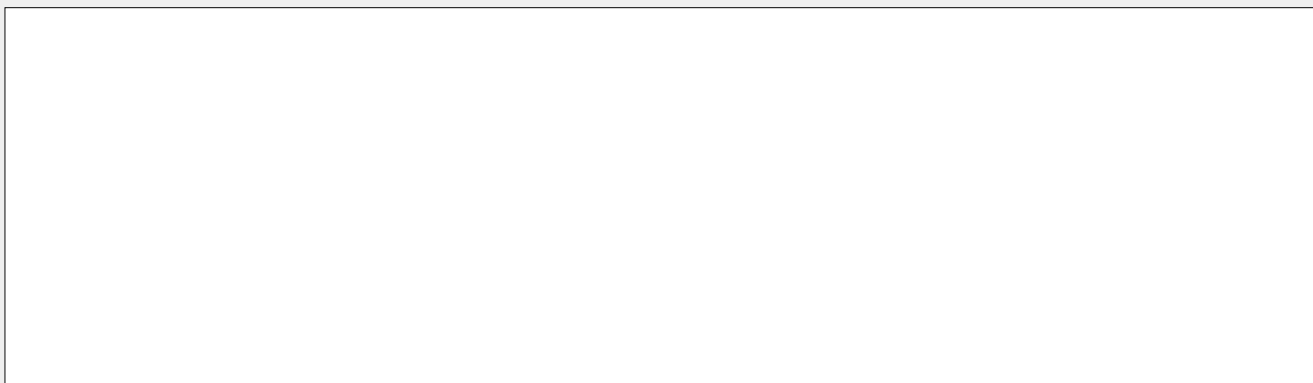
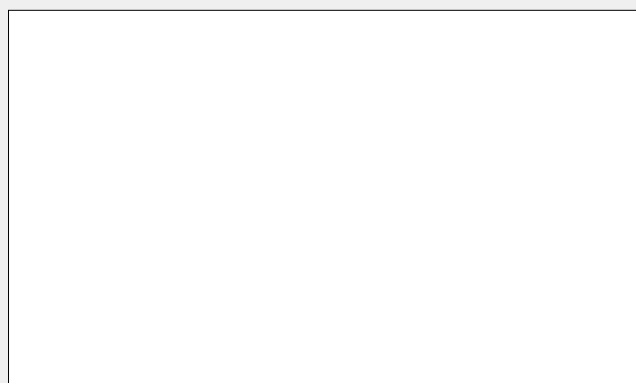
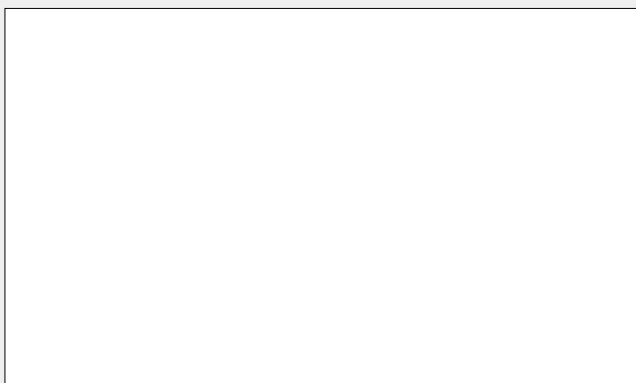
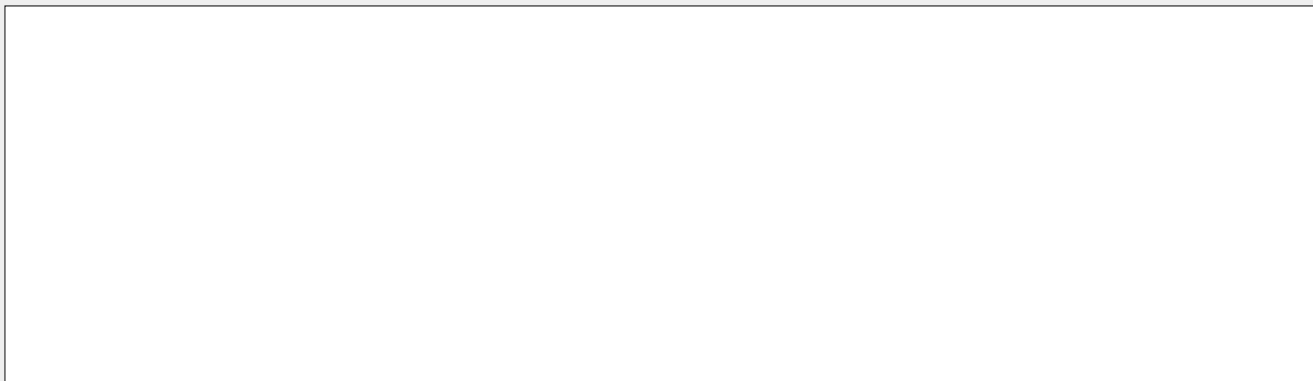
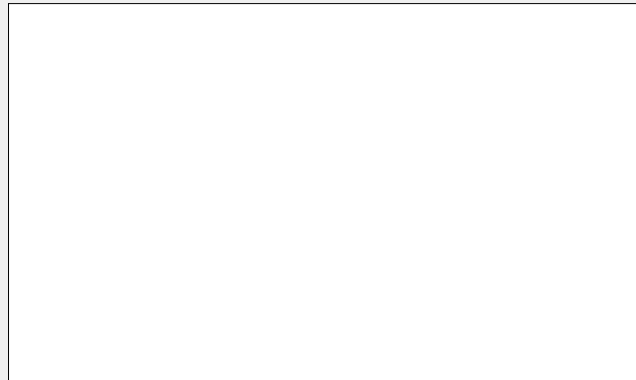
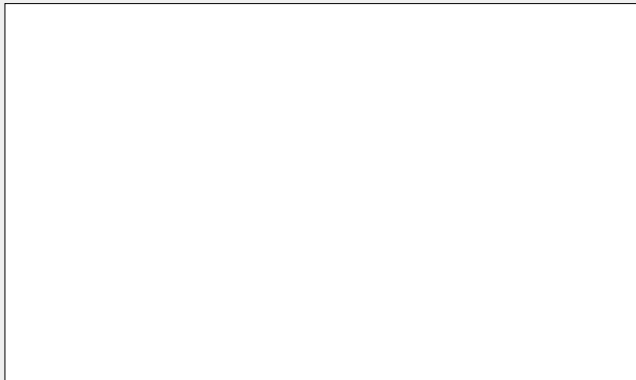
①オンライン医療相談

対象 中学生以下のお子さんがある世帯の方
利用時間 24時間365日 料金 無料



②オンライン診療

対象 中学生以下のお子さん 詳しくはこちら▲
利用時間 平日・土曜日 = 18:00～22:00
日曜日・祝日 = 9:00～13:00、14:00～22:00
料金 実質無料 * 小児マル福利用の場合
問合せ アプリに関すること=リーバー ☎ 029-896-6263
その他=地域医療対策課 ☎ 23-6766





ラピッドカーチームの皆さん（左から 2 人目が小山さん）



一分一秒を争う 救急救命の最前線

日立総合病院 ラピッドカーチーム

ラピッドカーは、消防からの要請により、心肺停止など重症な患者の治療をいち早く行うため、医師などを乗せて現場に移動する緊急車両です。そこに乗り込むのは、日立総合病院のラピッドカーチーム。24 時間 365 日、医師、看護師、病院救命士、臨床工学技士の 4 人が出動に備えています。

「事前の情報と現場の状況が異なることもあります。常に想定外が起こり得ると考え、さまざまな対応を思い描きながら、関係機関と密に連携して行動しています」。そう話すのは、同病院救命救急センター副センター長の小山泰明さん。

医師が現場で診察し、病院の担当科に直接連絡。必要な治療へ早くつなぎ、命を救うだけでなく、その後の回復も支えます。「緊急時は一分一秒を争います。必要だと感じたなら、ためらわず 119 番通報をしてください。緊急車両の通行にもご協力をお願いします」と小山さん。ラピッドカーチームが、病院の外から始まる救命医療を支えています。



加盟スポット紹介

まちを楽しむコミュニティ通貨アプリ「まちのコイン タッチ」に加盟している市内のスポットを紹介します。

タッチの詳細はこちら

市 HP



問合せ コミュニティ協働課 ☎ 内線 513

ヘアメイク スウィング

オーナースタイリストによる、完全マンツーマン対応のヘアスタジオ。髪質や要望をふまえた再現性の高いヘアスタイルをお創りします。

ところ 弁天町 2-7-9

電話 ☎ 23-0828



施設情報はこちら▶



＼こんな体験できます／ 600 タッチで



イメージ

前髪カットサービス！

幅広いお客様にご利用
いただいております。
ぜひお試しください。



揚げたて とび天

アンコウやサバなど地元の食材をいかした天井を提供しています。2 種類の自家製のタレをお好みに合わせてお楽しみください。テイクアウトもご利用できます。

ところ 幸町 1-16-1 ヒタチエ 2 階

電話 ☎ 33-7890



施設情報はこちら▶



＼こんな体験できます／ 200 タッチで



ちくわ天一本増量！

平日限定で 500 円弁当
もご利用いただけます。
ぜひお立ち寄りください！



人口と世帯数

令和 8 年 8 月 1 日現在

人口 158,136 人 (-107) 【男 78,710 人 (-48) 女 79,426 人 (-59)】
世帯数 75,951 世帯 (3) * () は前月比
自然動態 -140 人 社会動態 33 人 7 月の出生数 48 人

各月 1 日現在の
常住人口 ▶

