



お知らせ版

No.393

2019(平成31年)

3/11

発行/常陸大宮市
編集/秘書広聴課
☎0295-52-1111

〒319-2292 常陸大宮市中富町 3135-6
ホームページ <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>
メールアドレス hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp

お知らせ

- P2 ○「いばらきKids Club」カードを保護者1名につき1枚交付します
- P2 ○『きずなBOX』にご協力をお願いします
- P2 ○引っ越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！
- P2 ○市税等の納付は便利で安心な口座振替をご利用ください
- P3-5 ○平成31年度住民健診について
- P5 ○腹部超音波検診(4月申し込み)のお知らせ
- P6-7 ○平成31年度 乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ
- P7 ○市産農畜産物放射性物質測定結果について
- P8-9 ○「第三次健康常陸大宮21計画(案)」のパブリックコメント実施結果について
- P22 ○図書情報館からのお知らせ
- P24 ○けんこうカレンダー【4月】
- P24 ○休日・祝日の当番医(3/17~4/14)

募 集

- P9 ○平成31年度シルバーリハビリ体操教室参加者募集
- P10 ○【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会のお知らせ(上半期)参加者募集
- P10 ○第7回御前山ダム湖周辺歩く会参加者募集
- P11-16 ○平成31年度常陸大宮市公民館定期講座受講生募集
- P17-18 ○常陸大宮市臨時保育士バンクに登録しませんか？
- P19 ○2019年度「年間シート会員」募集
- P20 ○平成31年度 茨城県警察官採用試験(第1回)
- P20 ○いばらき地域創生人材育成プロジェクト 建設関係技能者人材育成確保事業

イベント

- P21 ○第10回「辰ノ口さくら祭り」開催
- P21 ○「2019春 宗次郎森の音楽会 in 常陸大宮」開催

相 談

- P23 ○各種無料相談【4月】

市 の 主 な 施 設

常陸大宮市役所(本庁)	52-1111
山方支所	57-2121
美和支所	58-2111
緒川支所	56-2111
御前山支所	55-2111
総合保健福祉センター(かがやき)	54-7121
子育て世代包括支援センター	58-7780
水道課	52-0427
水道お客さまセンター	52-0427
下水道課	53-7250
教育委員会生涯学習課山方分室	57-2903
教育委員会生涯学習課美和分室	58-2142
教育委員会生涯学習課緒川分室	56-5111
教育委員会生涯学習課御前山分室	55-2116
教育支援センター(あゆみの広場)	54-2026
消防本部・東消防署	54-0119
西消防署	56-2119
大宮公民館	52-0673
山方公民館	57-2903
御前山市民センター	55-2116
文化センター・ロゼホール	53-7200
図書情報館	53-7300
緒川総合センター	56-5111
おおみやコミュニティセンター	53-5885
山方農林漁家高齢者センター	57-3963
美和工芸ふれあいセンター	58-2142
御前山保健福祉センター	55-2111
西部総合公園体育館	52-5223
歴史民俗資料館大宮館	52-1450
歴史民俗資料館山方館	57-2616
文書館	52-0571
おおみや広域聖苑	54-0202

4月の休日窓口開設日

4月28日(日)9:00~17:00

※市民課窓口のみの開設(昼休みを除く)

いきいき茨城ゆめ国体2019 常陸大宮市国体ボランティア募集中



募集締切 2019年4月30日まで
常陸大宮市開催競技【なぎなた】

お知らせ

「いばらきKids Club」カードを保護者1名につき1枚交付します

平成31年2月1日より、「いばらき Kids Club」カードの交付が変更になりました。従来は1世帯につき1枚でしたが、今後は保護者(父母など)1人につき1枚を交付します。

申請される方は、本庁こども課、各支所、子育て世代包括支援センター「ぬくもり」までお越しください。また、「いばらき Kids Club」カードの詳細については、茨城県HP(<http://www.pref.ibaraki.jp>)をご覧ください。

○カードの交付対象者

- ①18歳以下の子どもの保護者
- ②妊娠中の方及びその配偶者

申請・問 本庁 こども課こどもG ☎52-1111 内線140
 山支 総合窓口・地域振興G ☎57-2121
 美支 総合窓口・地域振興G ☎58-2111
 緒支 総合窓口・地域振興G ☎56-2111
 御支 総合窓口・地域振興G ☎55-2111
 子育て世代包括支援センター「ぬくもり」
 ☎58-7780

『きずなBOX』にご協力をお願いします

社会的に支援を必要とする人たちへ食の支援活動をおこなっているNPO法人フードバンク茨城と連携して昨年4月から本庁1階の社会福祉課窓口「きずなBOX」を設置しています。市民の皆さんのご協力で、設置してから約1年間の総重量は758.9kg(2月末時点)に達し、県内90箇所に設置した「きずなBOX」のなかで、寄贈量第1位となりました。

引き続き、市民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

○ご協力いただきたい食品類

- ・お米 ・缶詰類 ・インスタント食品類
- ・レトルト食品類 ・調味料類 ・油 ・飲料水
- ・菓子類 ・乾麺(パスタ、うどん、そば、ラーメン)
- ・その他保存の利く食品・食材等

※いずれも未開封で賞味期間が2か月以上あるものをお願いします。

※生鮮食材、要冷蔵・冷蔵食品、酒類はお預かりできません。

問 本庁 社会福祉課保護G ☎52-1111 内線132

引っ越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！

進学・就職・転勤などで引っ越しされた方は、住所の異動届(転出届、転入届、転居届等)の手続きをする必要があります。

マイナンバー(個人番号)の「通知カード」、「マイナンバー(個人番号)カード」、「住民基本台帳カード」の住所も最新ののものにする必要があります。住所変更の手続きの際に、これらのカードをお持ちください。

住民票は、国民健康保険、国民年金、その他行政サービスや選挙人名簿への登録などにつながる大切な情報ですので、忘れずに手続きをしましょう。

問 本庁 市民課市民G ☎52-1111 内線105

市税等の納付は便利で安心な口座振替をご利用ください

市税等の納付については、便利で安心な口座振替のご利用をおすすめします。

この機会にぜひお手続きください。

○口座振替できる税金等

- ・固定資産税 ・軽自動車税
- ・市・県民税(住民税) ・国民健康保険税
- ・介護保険料 ・後期高齢者医療保険料

○口座振替日

各税金等の納期限の日

※基本的には月末ですが、12月は25日です。また、振替日が土・日・祝日に当たる場合は翌営業日に振替になります。

○口座振替開始日

原則、お申し込みをした月の翌月の納期分からです。

○口座振替のお申し込み方法

次の金融機関の窓口でお申し込みください。

- ・常陽銀行 本店及び各支店
- ・筑波銀行 本店及び各支店
- ・茨城県信用組合 本店及び各支店
- ・東日本銀行 本店及び各支店
- ・常陸農業協同組合 各支店
- ・水戸信用金庫 本店及び各支店
- ・烏山信用金庫 本店及び各支店
- ・中央労働金庫 本店及び各支店
- ・ゆうちょ銀行・郵便局

※口座振替依頼書(申込用紙)は、市内の金融機関及び市役所税務徴収課・各支所に備え付けてあります。

※市役所及び各支所ではお申し込みできません。金融機関にお申し込みください。

○お申し込みの際に必要なもの

- ・通帳等口座番号がわかるもの
- ・通帳の届出印 ・納税通知書(納付書)

ー税金は納期限内に納付しましょうー

問 本庁 税務徴収課 徴収推進室

☎52-1111 内線238・237

山支 総合窓口・地域振興G ☎57-2121

美支 総合窓口・地域振興G ☎58-2111

緒支 総合窓口・地域振興G ☎56-2111

御支 総合窓口・地域振興G ☎55-2111

平成31年度住民健診について

市が実施する住民健診の内容は下記のとおりです。各種健(検)診の受け方を確認のうえ、受診しましょう。

○住民健(検)診内容

健(検)診項目		個人負担金	対象年齢	条件等	健(検)診内容
①	生活習慣病 予防健診	1,000円	18～39歳		身長・体重・腹囲・血圧・ 尿検査・血液検査
		1,000円	40～74歳	国保加入者 (途中加入者)	身長・体重・腹囲・血圧・ 尿検査・血液検査・心電図 検査・眼底検査・貧血検査
②	特定健診	1,000円	40～74歳	国保加入者 (4月1日現在)	
③	高齢者健診	無料	75歳以上		身長・体重・血圧・尿検査・ 血液検査
④	結核検診	無料	65歳以上		胸部のX線撮影
	肺がん検診				
⑤	胃がん検診 (胃部X線検査)	1,000円	40歳以上	細かい条件があります ので、申し込み後に届 く案内をよく確認して ください。	バリウムによるX線撮影
⑥	大腸がん検診	500円			便潜血検査
⑦	前立腺がん検診	500円		男性のみ 前立腺の治療中や経過 観察中でない方	血液検査 (PSA検査)
⑧	肝炎ウイルス検診	500円	40～70歳	肝炎ウイルス検診を受 診したことがない方	血液検査 (B・C型肝炎)
⑨	喀痰検査	容器代 300円	40歳以上	④結核・肺がん検診を受 診した方で、喫煙状 況から該当する方	喀痰細胞診 (痰の検査)
		検査代 500円			

○各種健(検)診の受け方

※対象者および対象年齢については「住民健(検)診内容」を参照してください。

※がん検診を希望する方で、「自覚症状がある方」「前回の検診で精密検査だった方で精密検査を受けていない方」は速やかに医療機関を受診してください。

- ・ 特定健診 申し込み不要。対象の方へ、各地区の日程に合わせて通知します。

※ただし、40～74歳で国民健康保険以外の保険に加入している方は申し込みが必要です。事前に加入している医療保険者に受診可能か確認のうえ「特定健診受診券」の交付を受けてください。

- ・ 生活習慣病予防健診・高齢者健診
- ・ 結核・肺がん検診
- ・ 胃がん検診(胃部X線)
- ・ 大腸がん検診
- ・ 前立腺がん検診
- ・ 肝炎ウイルス検診

平成30年度に受診した健(検)診は申し込み不要。
それ以外の項目を受診希望の方は、事前に健診
場所の担当課または支所へ申し込みください。

受診に必要な「住民健診受付票」は各地区の健診日(「住民健診日程」参照)に合わせて、健康づくり
推進員をとおして配付または郵送します。「住民健診受付票」が届かない方やお住まいの地区の日
程以外(夜間健診等)で受診を希望する方は、日程の変更が可能です。希望する健診場所の担当課
または支所にお申し込みください。

住民健診日程

<大宮地域> 申込先 健康推進課 54-7121

月 日	対 象 区	場 所
5月13日(月)	7・10・11区	総合保健福祉センター「かがやき」
5月15日(水)	世喜地区	東部地区コミュニティセンター
5月20日(月)	1・2・6区	総合保健福祉センター「かがやき」
5月21日(火)	9区、東野	
6月 8日(土)	大賀地区(鷹巣を除く)	大賀小学校体育館
6月16日(日)	塩田地区	緒川保健センター
7月17日(水)	3・12区	総合保健福祉センター「かがやき」
8月26日(月)	鷹巣 ※保育あり	
9月10日(火)	村石地区	大宮農村環境改善センター
9月15日(日)	4・5・8区	総合保健福祉センター「かがやき」
9月20日(金)	全地域(夜間健診) ※胃がん健診なし	
9月28日(土)	下岩瀬、上岩瀬、根本、宇留野坪	上野小学校体育館
10月 3日(木)	泉、宇留野台	総合保健福祉センター「かがやき」
10月 5日(土)	八田、若林	
10月10日(木)	大場地区	西部総合公園体育館
11月16日(土)	全地域(追加健診)	
11月24日(日)	※12月6日のみ保育あり	総合保健福祉センター「かがやき」
12月 6日(金)	※申し込みは10月下旬ごろを予定しています。 詳細は、お知らせ版に掲載します。	

<山方地域> 申込先 山方支所 57-2121

月 日	対 象 区	場 所
5月14日(火)	盛金、久隆、家和楽	盛金体育館
6月 1日(土)	野上、長田、長沢、照田	山方南小学校体育館
6月 2日(日)	野上 ※胃がん検診なし	
8月 8日(木)	山方3区、舟生	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)
8月19日(月)	山方1区、諸沢西・東、小貫、照山	
8月29日(木)	山方2区、西野内	
11月10日(日)	全地域(追加健診)	

<美和地域> 申込先 美和支所 58-2111

月 日	対 象 区	場 所
5月11日(土)	高部	美和工芸ふれあいセンター
5月27日(月)	氷之沢、下檜沢、上檜沢	美和総合福祉センター
7月28日(日)	小田野、鷺子、班未加入	美和工芸ふれあいセンター
9月27日(金)	全地域(追加健診) ※胃がん検診なし	
12月11日(水)	全地域(追加健診)	緒川保健センター

<緒川地域> 申込先 緒川支所 56-2111

月 日	対 象 区	場 所
5月12日(日)	那賀、下郷、宿、本郷、川西、西根	緒川保健センター
5月22日(水)	大岩、小舟、油河内、小松、吉丸	
6月16日(日)	下小瀬小玉、国長、入本郷、千田、塩田	
9月17日(火)	全地域(追加健診) ※胃がん検診なし	
12月11日(水)	全地域(追加健診)	

<御前山地域> 申込先 御前山支所 55-2111

月 日	対 象 区	場 所
8月31日(土)	野口1・2・3区、檜山	御前山保健福祉センター
9月 7日(土)	野口平、門井、下伊勢畑、上伊勢畑	
9月29日(日)	長倉、野田、秋田、中居、金井	
12月21日(土)	全地域(追加健診)	

申込・問 かがやき 健康推進課健康推進G ☎54-7121

山支 総合窓口・地域振興G ☎57-2121

美支 総合窓口・地域振興G ☎58-2111

緒支 総合窓口・地域振興G ☎56-2111

御支 総合窓口・地域振興G ☎55-2111

////////// 腹部超音波検診(4月申し込み)のお知らせ //////////

腹部超音波検診を下記のとおり実施します。腹部超音波検診とは、腹部に超音波をあて、肝臓・胆のう・すい臓・脾臓・腎臓を中心に異常がないかをみる検査です。ご希望の方は、申込期間内にお申し込みください。なお、平成31年度腹部超音波検診は2020年2月4日までの期間で実施する予定です(詳しい日程は、2月25日発行号お知らせ版をご覧ください)。

- ①申込期間内に電話またはインターネットで申し込みが必要です。
- ②各日定員に達した場合は、申込期間内でも受付を終了します。
- ③「**自覚症状のある方**」「**前回の検診で精密検査だった方で、精密検査を受けていない方**」は、**速やかに医療機関を受診してください。**
- ④住民健診(追加健診)では腹部超音波検診は実施しません。

○検診日程

大宮地域 申込先 健康推進課

申込期間	検診日	場所	定員
4月9日(火)～4月15日(月)	5月23日(木)	総合保健福祉センター「かがやき」	各日104名
	5月29日(水)		
	6月21日(金)		
	6月28日(金)		

○申込方法 申込期間内に電話またはインターネットでお申し込みください(申込期間は電話・インターネットともに共通です)。なお、各日定員に達した場合は、申込期間内でも受付を終了します。

※申し込み状況により、それぞれの予約枠の調整をするため、インターネット受付終了後でも電話での申し込みが可能な場合があります。あらかじめご了承ください。

○検診当日の受付時間 7:00～11:00 ※詳しくはお申し込みの際にご確認ください。

○対象年齢 40歳以上 ※年齢については、2020年3月31日までに達する年齢です。

○個人負担金 1,000円

○検診当日持参するもの バスタオル、個人負担金、総合検診票(申し込みされた方に送付します)

○その他 検診日程の変更・キャンセルは、必ずご連絡ください。

申込・問 かがやき 健康推進課健康推進G ☎54-7121

//////// 平成31年度 乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ //////////

平成31年度 乳がん・子宮頸がん検診を下記のとおり実施いたします。
乳がん・子宮頸がんは早期発見、早期治療が大切です。ご希望の方は、申込期間内にお申し込みください。

- ①申込期間内に電話またはインターネットで申し込みが必要です。
②各日定員に達した場合は、申込期間内でも受付を終了します。

○検診日程

<4月申し込み>

御前山地域 申込先 御前山支所 ☎55-2111

申込期間	検診日	場 所
4月8日(月)～4月12日(金)	5月 8日(水)	御前山保健福祉センター ※5月10日、5月24日は午後のみ実施
	5月10日(金)	
	5月24日(金)	

大宮地域 申込先 健康推進課 ☎54-7121

申込期間	検診日	場 所
4月9日(火)～4月15日(月)	5月31日(金)	総合保健福祉センター「かがやき」
	6月17日(月)	
	6月23日(日)	

<5月以降申し込み>

山方地域 申込先 山方支所 ☎57-2121

申込期間	検診日	場 所
5月20日(月)～5月24日(金)	6月12日(水)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)
	6月25日(火)	
	6月27日(木)	
	7月 9日(火)	

大宮地域 申込先 健康推進課 ☎54-7121

申込期間	検診日	場 所
6月4日(火)～6月10日(月)	7月 8日(月)	総合保健福祉センター「かがやき」
	7月21日(日)	
	7月30日(火)	
	8月 5日(月)※保育あり	
	8月 7日(水)	
8月2日(金)～8月8日(木)	9月 2日(月)	
	9月26日(木)	
9月3日(火)～9月9日(月)	10月 1日(火)	
	10月18日(金)※保育あり	
10月1日(火)～10月7日(月)	11月20日(水)	
	11月26日(火)	
11月5日(火)～11月11日(月)	12月10日(火)	
	12月14日(土)	
	12月23日(月)	
12月3日(火)～12月9日(月)	1月10日(金)※保育あり	
	2月 5日(水)	
	2月14日(金)	

美和地域 申込先 美和支所 ☎58-2111

申込期間	検診日	場 所
6月11日(火)～6月17日(月)	7月25日(木)	美和工芸ふれあいセンター
	8月 1日(木)	美和総合福祉センター

緒川地域 申込先 緒川支所 ☎56-2111

申込期間	検診日	場 所
7月16日(火)～7月22日(月)	8月22日(木)	緒川保健センター
	8月27日(火)	

- 申込方法 申込期間内に電話またはインターネットで申し込みください(申込期間は電話・インターネットともに共通です)。なお、各日定員に達した場合は、申込期間内でも受付を終了します。

※申し込み状況により、それぞれの予約枠の調整をするため、インターネット受付終了後でも電話での申し込みが可能な場合があります。あらかじめご了承ください。

- 検診当日の受付時間および実施する検診

10:00～10:30 乳がん検診(マンモグラフィ・超音波)

12:30～13:00 乳がん検診(マンモグラフィ・超音波)、子宮頸がん検診

※詳しくは申し込みの際にご確認ください。

検診項目	対象年齢	個人負担金
子宮頸がん検診	20歳以上	500円
乳がん検診(超音波)	30～39歳(毎年) 40歳以上(奇数年齢)	500円
乳がん検診(マンモグラフィ 2方向)	40～49歳(偶数年齢)	1,000円
乳がん検診(マンモグラフィ 1方向)	50歳以上(偶数年齢)	500円

※年齢については、2020年3月31日までに達する年齢です。

- 検診当日持参するもの

バスタオル(乳がん検診希望者)、スカート(子宮頸がん検診希望者)、個人負担金
婦人科検診票(申し込みをされた方に送付します)

- その他

・申し込み後の検診日程の変更・キャンセルは、必ずご連絡ください。

・子宮頸がん検診は医療機関でも受診(個人負担額 1,500円)することができます。希望する方は、健康推進課へ電話でお申し込みください。

申込・問 かがやき 健康推進課健康推進G ☎54-7121

山支 総合窓口・地域振興G ☎57-2121

美支 総合窓口・地域振興G ☎58-2111

緒支 総合窓口・地域振興G ☎56-2111

御支 総合窓口・地域振興G ☎55-2111

市産農畜産物放射性物質測定結果について

市内で生産または採取された農畜産物などを対象に実施した、放射性物質の測定結果をお知らせします。

【検査条件】 使用機器：日立アロカメディカル株式会社製 CAN-OSP-NAI (簡易検査機器)

ATOMTEX社製 AT1320 (簡易検査機器)

検査法：NaI(Tl)シンチレーションスペクトロメータ

計測時間：30分 検査期間 1/4～1/31

検体名	採取場所	検出値(Bq/kg)		基準値
		セシウム134	セシウム137	
ふきのとう	小田野	検出せず	検出せず	セシウム134,137 100Bq/kg
枯葉	国長	検出せず	検出せず	
鶏卵	大岩	検出せず	検出せず	
イノシシ肉	東野	検出せず	55	
まいたけほだ木	野口	検出せず	検出せず	セシウム134,137 50Bq/kg

※「検出せず」とは放射性セシウムが存在しないか、検出限界値未満のことです。本検査は簡易検査であり、安全を保証するものではありません。

- 放射性物質検査日 ※土・日曜日、祝祭日及び12/29～1/3は除く

【本庁 農林振興課】大宮地域・山方地域：月～金曜日

【緒川支所】美和地域・緒川地域・御前山地域：月～金曜日

- 放射性物質検査申込方法

検査を希望する方は、お住まいの地域の検査日の前日(月曜日に検査を希望する方は前週の金曜日)までに電話でお申し込みください。

・受付時間 8:30～17:00 ※土・日曜日、祝日は除く。

・申し込みは先着順(1日8件)に受け付けます。

・申し込みは1世帯1検体とし、その検査が終了するまで次の検査の申し込みはできません。

- 検体の提出、返却

・検査日の当日8:30～9:00までに検体を申込窓口まで提出してください。なお、提出する際に、検査申込書に記入願います。

・検体は土などを水で洗い落とし、できるだけ細かくして、未使用のビニール袋等に入れてください。検査に必要な量は1kg(液体や粉状のものは1リットル以上)です。

・検査終了後、検査結果報告書と一緒に検体を返却しますので、再度、16:00～17:00までに窓口にお越しください。

申込・問 本庁 農林振興課農業畜産G ☎52-1111 内線208 **緒支** 総合窓口・地域振興G ☎56-2111

「第三次健康常陸大宮21計画(案)」のパブリックコメント実施結果について

パブリックコメントの実施結果について、次のとおりお知らせします。また、市ホームページからも確認できます。

貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。

○実施結果

①意見の募集期間 平成31年1月10日(木)～平成31年2月8日(金)

②案の公開方法

- ・市保健福祉部健康推進課健康推進G(総合保健福祉センター「かがやき」内)、市役所保健福祉部医療保険課、各支所で閲覧
- ・市ホームページで公表

③意見の提出方法 持参、郵便、FAX、メール

○意見の提出状況

持参 1件、郵便 0件、メール 3件

○意見の内容及び意見に対する市の考え方

No.	1
意見のタイトル	高齢者の健康
意見の内容	高齢者の健康を考えると、身体面を中心に考えられていて、「こころの健康」に目が向けられていなかったのではないかと。高齢者たちが「身体的な健康」だけでなく、どうやって「こころの健康」を維持しながら、より充実して生活を送り、幸福感をもって暮らしていけるかについて検討が必要であろう。「こころの健康を含めた高齢者の健康」について、高齢者自身の要望や声をもっと吸い上げて施策にいかしてほしい。
意見に対する市の考え方	本計画では、社会生活に必要な機能の維持・向上の中で、身体面については①次世代の健康②高齢者の健康に分け、取り組みを図ってまいります。こころの健康については③休養とこころの健康において、子供から高齢者まで全ての年代に対し、切れ目なく支援をしてまいります。ご意見の趣旨につきましては、本計画の中で今後の取り組みとして、「アンケート等による高齢者の健康についての実態把握」を加え、アンケート調査に基づき、施策に取り組んでまいります。

No.	2
意見のタイトル	第Ⅲ章 課題別の実態と今後の取り組み
意見の内容	新たな国民病といわれる慢性腎臓病(CKD)は、成人8人に1人いると推測されていますが、多くの人が「自分は慢性腎臓病であること」を知らないということが問題だとネットで見ました。 常陸大宮市は、特定健診当初からクレアチニンを検査項目に加えています。慢性腎臓病対策をより積極的に行うため、第Ⅲ章の課題別実態と今後の取り組みの中で、「がん」「循環器疾患」「糖尿病」の項目に、「慢性腎臓病」の項目を加え、市民にこの病気のことを理解してもらい、より早く気づき、より早く対応してもらってはどうか。
意見に対する市の考え方	慢性腎臓病の原因として糖尿病が多いことから、本計画では、(3)「糖尿病」の項目の中に加えました。糖尿病等の生活習慣病が慢性腎臓病の発症につながり、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になることを市民に周知したり、特定健診、保健指導等により慢性腎臓病の早期発見早期対応に取り組んでまいります。

No.	3
意見のタイトル	(1) がん 基本的な考え方
意見の内容	20頁、21頁に記載されている「がん検診の受診率」「精密検査受診率」を基本的な考え方の中で強調してはどうでしょうか。現状の記載では、生活習慣病対策が強調されすぎているように感じます。
意見に対する市の考え方	基本的な考え方の中に、「がん検診の受診率」「精密検査受診率」に関する文言を追加し、検診、検査、治療の大切さがより伝わるような内容を加えます。

No.	4
意見のタイトル	自殺対策に向けた取り組み(自殺対策計画)
意見の内容	・この見出しの「自殺対策」は、県の計画のように「自殺予防対策」の方がよいのではないのでしょうか。 ・「現状と課題」の最後の行の「自殺に対する偏見をなくすよう取り組む」とはどのようなことなのか分かりません。 ・61頁の「市の自殺の特徴」に「背景にある主な自殺の危機経路」が記載されていますが、自殺者数が少なく(2人の数字もある)、個人が特定できてしまう心配があると感じます。「危機経路」の書き方を考えてほしいと思います。 ・自殺については、県計画のように「こころの健康」として取り上げるの方が良いのではないかと思います。
意見に対する市の考え方	・自殺対策基本法第13条第2項に「市町村は、当該市町村の区域における自殺対策についての計画(「市町村自殺対策計画」という。)を定めるものとする。」となっておりますので、法律に合わせ、「自殺対策計画」とします。 ・自殺は個人の問題とされてきたため「自殺に対する偏見をなくすよう」という表現としましたが、「自殺に追い込まれないように、社会全体で取り組む」という表現に見直します。 ・個人が特定されないように、表の見直しを行います。 ・自殺は様々な要因があるため、「こころの健康」のほかに「経済・生活問題」「家庭問題」なども含めた取り組みとしております。なお、こころの健康については、本計画3 社会生活に必要な機能の維持・向上でも取り上げております。

問 かがやき 健康推進課健康推進G ☎54-7121

募 集

平成31年度シルバーリハビリ体操教室参加者募集

シルバーリハビリ体操を始めてみませんか？

シルバーリハビリ体操は、NHKの番組でお馴染みの大田仁史先生が考案した介護予防のための体操です。教室では、加齢による筋力低下を予防し、いきいきといつまでも元気に暮らすためのシルバーリハビリ体操を紹介します。

○講習を受けたシルバーリハビリ体操指導士が、家庭でできるシルバーリハビリ体操をお伝えします。

○自分で来場できる方であれば、どなたでも参加できます。

※水分補給のための飲み物を持参してください。

※事前の申し込み不要、参加費無料

	大宮地区		山方地域		美和地域		緒川地域		御前山地域	
会 場	総合保健福祉センター 「かがやき」		山方公民館		美和山村開発センター		緒川老人福祉センター (やすらぎ荘)		御前山市民センター	
時 間	10:00～11:00									
4月	2日(火)	16日(火)	4日(木)	18日(木)	10日(水)	24日(水)	3日(水)	17日(水)	11日(木)	25日(木)
5月	7日(火)	22日(水)	9日(木)	23日(木)	8日(水)	22日(水)	8日(水)	22日(水)	9日(木)	23日(木)
6月	4日(火)	18日(火)	6日(木)	20日(木)	12日(水)	26日(水)	5日(水)	19日(水)	13日(木)	27日(木)
7月	2日(火)	16日(火)	4日(木)	18日(木)	10日(水)	24日(水)	3日(水)	17日(水)	11日(木)	25日(木)
8月	9日(金)	23日(金)	1日(木)	22日(木)	7日(水)	28日(水)	7日(水)	21日(水)	8日(木)	22日(木)
9月	3日(火)	17日(火)	5日(木)	19日(木)	11日(水)	25日(水)	4日(水)	18日(水)	12日(木)	26日(木)
10月	4日(金)	17日(木)	3日(木)	17日(木)	9日(水)	23日(水)	2日(水)	16日(水)	10日(木)	24日(木)
11月	6日(水)	22日(金)	7日(木)	21日(木)	13日(水)	27日(水)	6日(水)	20日(水)	14日(木)	28日(木)
12月	5日(木)	20日(金)	5日(木)	26日(木)	11日(水)	25日(水)	4日(水)	18日(水)	12日(木)	26日(木)
翌年1月	7日(火)	23日(木)	9日(木)	23日(木)	8日(水)	22日(水)	8日(水)	22日(水)	9日(木)	23日(木)
2月	6日(木)	18日(火)	6日(木)	20日(木)	12日(水)	26日(水)	5日(水)	19日(水)	13日(木)	27日(木)
3月	3日(火)	17日(火)	5日(木)	19日(木)	11日(水)	25日(水)	4日(水)	18日(水)	12日(木)	26日(木)

問 本庁 長寿福祉課高齢者支援G ☎52-1111 内線173

【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会のお知らせ(上半期)参加者募集

スポーツクラブひたまる25では、毎月第1、第3土曜日(5月、1月は第3のみ)にノルディックウォーキング定期練習会を開催しています。

ノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べて、約20パーセントアップの運動効果があると言われています。当クラブの日本ノルディックウォーキング振興会公認指導士が丁寧に指導します。数量限定ですが、貸し出し用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。

今年度は、スタンプカードを用意しました。参加回数に合わせてプレゼントを差し上げます。

- 期 日 4月6日(土)・20日(土) 西部総合公園体育館正面玄関前
5月18日(土)・6月15日(土) 農村改善センター駐車場
6月1日(土)3クラブ合同。 ひたちなか市那珂湊地区(お問い合わせください)
7月6日(土)・20日(土) 道の駅常陸大宮駐車場
8月3日(土)・17日(土) 辰ノ口親水公園
9月7日(土)・21日(土) 山方清流公園駐車場

※会場は変更になる場合があります。

- 時 間 9:00～
90分～12分程度(コースによって所要時間が異なります)

○対 象 者 どなたでも参加できます。

○参 加 費 200円(保険代含む) ※会員は無料

○申込方法 開始時間10分前までに現地にお集まりください。

○そ の 他 ウォーキングに適した服装、シューズ、ノルディックポール(持っている方)で参加ください。

※雨天中止 雨天時は各自で事務局にお問い合わせください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com

(事務局への問い合わせは、火・金曜日13:00～17:00にお願いします)

事務局携帯電話 090-2202-9260

第7回御前山ダム湖周辺歩く会参加者募集

御前山ダム環境センター(代表 青山民雄)では、農林水産省及び常陸大宮市の協力のもと、御前山ダムとその周辺の豊かな自然をPRするため、毎年ダム湖周辺歩く会を開催しています。

今年も山桜の咲く春に開催いたします。またオオムラサキの里づくりのため榎の記念植樹(数人で1本)も行います。どうぞご家族揃って御前山ダム湖周辺をご散策ください。

- 日 時 4月13日(土) ※小雨決行 集合/8:30 終了/13:00(予定)
態度決定/7:30(御前山支所へ電話で問い合わせてください。市のTwitterでも発信します)

○集合場所 御前山ダム公園

○主 催 御前山ダム環境センター

○後 援 農林水産省関東農政局那珂川沿岸農業水利事業所・常陸大宮市

○コ ー ス 御前山ダム公園(開会式 9:00～)→市道志殿沢線→県道下伊勢畑増井線→檜山大橋(榎の記念植樹)→県道笠間緒川線→御前山ダム管理棟駐車場(記念撮影)→ダム公園(グラウンドゴルフの体験と地元ボランティアによる軽食)⇒解散(13:00頃)【行程約6km】

○参 加 費 無料

○募集人数 200名程度(小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。)

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、御前山支所総合窓口・地域振興Gへ直接または電話FAXでお申し込みください。

○申込期限 4月12日(金)

○受付時間 9:00～17:00 ※土・日曜日・祝日は除く

○持 ち 物 ウォーキングに適した運動靴・服装、飲み物、雨具、タオル等



申込・問 御支 総合窓口・地域振興G ☎55-2111 FAX 55-3165

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

御前山ダム湖周辺歩く会参加申込書

(ふりがな) 氏 名	年 齢	住 所	電話番号

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

平成31年度常陸大宮市公民館定期講座受講生募集

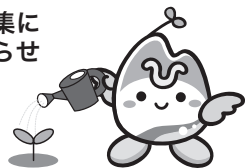
- 受講対象 市内に在住または在勤・在学の方
- 申込期間 4月2日(火)～4月16日(火)(土・日曜日・祝日は除く) 受付時間/9:00～17:00
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、お申し込みください(すべての公民館で申込可能)。
- その他
 - ・各公民館、窓口・FAX・郵便(当日消印有効)で受け付けます。(大宮公民館のみEメールでも受付可能) 電話での受付は行いません。
 - ・大宮公民館では、土・日曜日の受付は行いますが、月曜日及び祝日は除きます。
 - ・初心者及び受講経験3年以内の方を対象とします。先着順ではありません。
 - ・定員を超えた場合は、初心者の方を優先して抽選させていただきます。
 - ・応募者が定員に満たないときは、開講しない場合や期限を過ぎても受け付ける場合があります。
 - ・受講料は無料ですが、教材費・材料費等を負担していただく講座もあります。
 - ・開講等の案内は、応募者全員に後日通知します。
 - ・広報等に講座の写真を掲載する場合があります。あらかじめご了承のうえお申し込みください。
 - ・各講座のより詳しい内容を知りたい方は、各公民館窓口で確認することができます。

平成31年度から定期講座が変わります

- 通年型…年間を通して、6回～12回の日数で開講する講座
- 短期間型…年度の前期及び後期に、3回～4回の日数で開講する短期間の講座

今回は、通年型・短期間型(前期)講座を募集します。

※短期間型(後期)の詳細・募集については、7月発行のお知らせ版に掲載する予定です。



大宮公民館

1 6月～11月 第2・4土曜日 9:00～11:30《期間中全12回》 **通年**

陶芸教室

～土に触れて心もからだも癒されよう～

オリジナルの器を作って料理を盛り付けたい！インテリアとして飾りたい！など陶芸作品の使用用途は様々。日常的に使える焼き物を作ります。忙しい日々の癒しの時間として、陶芸を体験してみませんか？

- 講師 菊地 弘 先生
- 費用 材料費 粘土代1kgにつき300円
- 場所 大宮公民館陶芸室 他
- 定員 15名



2 5月～10月 第1・3・5木曜日 9:30～11:30《期間中全12回》 **通年**
※5月は16日(木)・30日(木)実施

バードカービング ～シジュウカラを作ろう～

アメリカで始まった愛らしい野鳥の姿をそのまま木彫りで表現します。道具・工具の使い方から着色の仕方を学習し、12回で一つの作品を作ります。やわらかい木を使うので、どなたでも参加いただけます。

- 講師 渡邊敏治 先生
- 費用 材料費3,500円(2羽分)
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 15名



3 5月～12月 第1・3金曜日 19:00～21:00《期間中全12回》 **通年**
※5月は17日(金)実施 8月休講

弾いて楽しくウクレレ入門

ウクレレは、どのジャンルにも合わせることができ、音色にも癒されます。そんなウクレレと一緒に弾いてみませんか？初心者の方向けの講座です。

※ウクレレは各自ご持参ください。お持ちでない方は、講師に相談の上、用意してください。

- 講師 坂井 潔 先生
- 費用 楽器代(ウクレレをお持ちでない方)
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 15名



4 6月～2月 第1土曜日 10:00～11:30《期間中全8回》 **通年**
※1月休講

声の出し方を学びましょう〈女性限定〉

声楽入門のテキストを使って発声法(腹式呼吸)を基礎から学びます。声を出すための体操もするので、動きやすい服装でご参加ください。初心者の方を中心に募集します。

- 講師 茅根順子 先生
- 費用 テキスト代 1,350円
- 場所 大宮公民館大ホール
- 定員 15名



5 6月～11月 第2・4木曜日 9:30～11:30《全12回》 **通年**

有酸素運動を取り入れた健康体操

健康維持を目的として、ウォーキング・ストレッチ・筋トレなどを行います。基礎代謝を上げ、血流を良くしていきましょう。やや激しい動きも取り入れた内容です。活動では、ストレッチマットやバスタオルを使います。

- 講師 大畑千恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 大宮公民館大ホール
- 定員 50名



6 6月～12月 第1・3火曜日
14:00～16:00《全12回》
※8月休講
通年
やまとなでしこ ～和文化でおもてなしの心を～

お茶とお花を暮らしの中に取り入れてみませんか。たんすに眠っている着物を活用してみましょう。様々な和文化をとおして、おもてなしの心を学びます。茶道・華道・着付けのきほんのき。

- 講師 菊池宗千 先生
- 費用 材料費 1回500～1,000円
- 場所 大宮公民館和室
- 定員 10名



7 5月～11月 第2火曜日
13:30～15:30《全6回》
※8月休講
通年
ハーブ ～生活を彩るABC～

今回のテーマは、ハーブを楽しむアレンジメント。いろいろなハーブの魅力を、気取らず気負わず、楽しく体験しましょう！花とハーブの寄せ植え、生ハーブアレンジ、ハーブガーデン研修(予定)、ハーブのお菓子など楽しい内容がいっぱいです！

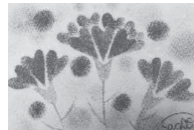
- 講師 常松典子 先生
- 費用 材料費1回1,000～2,500円程度
- 場所 大宮公民館大ホール他
- 定員 15名



8 5月～7月 第1土曜日
13:30～15:30《全3回》
※5月は11日(土)実施
前期
指でくるくるパステルアート

パステルアートは、パステルをパウダー状にし、指でくるくると描いていくアートです。子どもから高齢者の方まで、誰でも簡単に描けるので、「絵は苦手…」という方でも安心して楽しめます。

- 講師 渡邊佐知子 先生
- 費用 材料費1回1,000円程度
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 15名



9 6月15日・22日・29日(土)
9:30～11:30《全3回》
前期
パソコン活用講座①
～デジタル写真の編集・加工と応用を学びます～

撮ったままになっている写真はありますか？本講座では、デジカメで撮った写真をパソコンに取り込む方法から、写真の整理・編集加工・印刷の方法までを分かりやすく解説します。

- 講師 委託業者
- 費用 テキスト代1,600円
- 場所 大宮公民館講座室
- 定員 10名



山方公民館

10 6月～12月 第2・4木曜日
10:30～11:30《全12回》
※8月休講
通年
健康体操
～筋力アップで若返りましょう！～

ゆっくり身体をほぐし、呼吸法もあわせて指導してくれるので、初心者の方や運動の苦手な方でも安心して参加できます。

- 講師 井上雅子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館和室
- 定員 20名



11 6月～3月 第1火曜日
10:00～13:00《全10回》
通年
お菓子 & 軽食

毎回先生が作ったレシピをもとに手作りを楽しみます。先生が丁寧に指導してくれるので、初心者でも大丈夫。グループで楽しくお菓子&軽食を作ります。

- 講師 田中千代美 先生
- 費用 材料費 1回500円程度
- 場所 山方公民館調理室
- 定員 20名



12 6月～10月 第1・3火曜日
10:00～11:30《全10回》
通年
みんなで歌おう

歌う前に簡単なストレッチをし、発声法などを学びながらみんなで楽しく歌うことを学ぶ講座です。大人数の方が楽しいので、ぜひお友達を誘ってご参加ください。

- 講師 大串理恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館中会議室
- 定員 20名



13 6月～12月 第1水曜日
9:30～12:00《全10回》
通年
伝えよう郷土料理 ～ふるさとの味と絆～

失われつつある郷土食を掘り起こし、郷土料理にまつわる時代背景を学び現代と比較しつつ、テーマを決め郷土食を再現しレシピを作ります。

- 講師 根本紀子 先生
- 費用 材料費 1回500円程度
- 場所 山方公民館和室・調理室
- 定員 10名



14 6月～3月 第2金曜日
14:30～15:30《全10回》 **通年**
つまみ細工と和の小物 ～初級～

着物地を使って、和の小物やクリスマス・お正月など季節にあわせた華やかなリースを作ります。

- 講師 道上美智子 先生
- 費用 材料費 1回500円程度
- 場所 山方公民館中会議室
- 定員 10名



15 7月～9月 第4金曜日
10:00～12:00《全3回》 **前期**
ガラスアート ～初級～

素材となるガラス板などに特殊フィルムを張り、鉛でできたリード線をつけステンドグラス風に仕上げます。高級感漂うガラスアートをやってみませんか？

- 講師 大森清美 先生
- 費用 材料費 5,000円(3回分)
- 場所 山方公民館小会議室
- 定員 10名



美和公民館

16 7月～12月 第4水曜日
9:30～12:00《全6回》 **通年**
※12月は18日(水)実施
初めての蕎麦打ち

専用の道具がそろった北斗星「体験棟」で蕎麦打ちの基礎を学びます。楽しみながら上達を目指します。

- 講師 河野安代孜 先生
- 費用 材料費5,000円(6回分)
- 場所 みわ ふるさと館
北斗星「体験棟」
- 定員 18名



17 5月～1月 第2・5火曜日
13:30～16:00《全10回》 **通年**
※8月休講
つるし雛

1回で2個から4個のつるし雛を作り、10回の講座で1つの作品を完成させます。経験に合わせた指導が受けられます。

- 講師 木村喜美江 先生
- 費用 材料費1回800～2,000円程度
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室
- 定員 10名



18 5月～12月 第3金曜日
13:30～16:00《全8回》 **通年**
※8月は23日(金)実施
暮らしの中のエコクラフト

環境にやさしいリサイクル素材の紙バンドを使って、暮らしを楽しむ作品を作ります。初めての方も基礎から学び3作品の完成を目指します。

- 講師 海老原初美 先生
- 費用 材料費 1作品1,000円程度
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室
- 定員 10名



19 5月～7月 第2木曜日
9:30～15:30《全3回》 **前期**
※5月は23日(木)実施
歴史「古墳を訪ねる」

近隣の史跡や関連地をめぐり身近な歴史を探究しながら知識を深めることができる講座です。前期は古墳について資料学習後、自ら歩いて見て学ぶ現地視察に出かけます。

- 講師 木村 宏 先生
- 費用 なし(昼食代金自己負担)
- 場所 美和工芸ふれあいセンター集合
- 定員 20名



緒川公民館

20 5月～10月 第2・4火曜日
13:30～15:30《全8回》 **通年**
※5月は28日(火)実施 8月休講
書道 ～美文字を書こう～

書にふれる機会が減った今だからこそ、改めて「美文字」が見直されてきています。筆で美文字を習得し、のし袋や年賀状など自信をもって筆で書いてみませんか。筆を持つ心地よさと、文字を書くというシンプルで楽しい表現をぜひ体験してみましょう。

- 講師 三村龍鐸 先生
- 費用 なし(書道用具は各自持参)
- 場所 緒川総合センター創作室
- 定員 10名



21 5月～11月 第2・4木曜日
9:00～11:30《全12回》 **通年**
※5月は23日(木)実施
暮らしを彩る土の造形 ～陶芸教室～

レベルやご希望に合わせた作陶方法を気軽に学ぶことができます。世界で1つだけの作品は、食卓に並べることやインテリアとして飾ることで、親しみと安らぎの空間が広がり、心に癒しと暮らしに彩りをもたらします。

- 講師 会澤一男 先生
- 費用 材料費 粘土代2kgにつき300円
- 場所 緒川陶芸工房(やすらぎ荘北側)
- 定員 20名



22 5月～11月 第1・3木曜日 **通年**
 現地集合 7回 9:30～11:30
 市バス利用 4回 9:00～16:00
 《全11回》※5月は16日(木)実施 8月休講
里山ウォッチング

四季それぞれの草花や樹木の特徴・構造・名前の由来の他、植物の不思議な能力など、ハイキングに近い感覚で野外観察を通して様々な角度から楽しく学べる講座です。

- 講師 藤田弘道 先生
- 費用 実費
- 場所 野外・緒川総合センター
- 定員 20名



23 5月～2月 第3水曜日 **通年**
 9:30～11:30《全8回》
 ※8・1月休講
花で暮らしに彩り講座
 ～花と葉っぱのコーディネート～

季節ごとの花苗や枝物・葉物を使った寄せ植え、ハンギングバスケット、アレンジメントやスワッグ作りなどを行います。ハロウィンやクリスマス、お正月など、花と葉で暮らしを素敵に彩り、楽しみましょう。

- 講師 松座直子 先生
- 費用 材料費1回1,500～3,000円程度
- 場所 緒川総合センター創作室・屋外
- 定員 15名



24 5月～2月 第3金曜日 **通年**
 9:30～11:30《全6回》
 ※7・8・11・1月休講
ニホンミツバチを知ろう

自然環境の変化によって、貴重なニホンミツバチが激減しています。この講座は、ニホンミツバチに興味がある、飼ってみたい、飼っているがよくわからないという方の講義と実習です。ミツバチの生態や採蜜などの飼育基礎学習の他、ミツロウハンドクリーム作りも予定しています。

- 講師 町井久夫 先生
- 費用 材料費など2,000円程度(6回分)
- 場所 緒川総合センター創作室・屋外
- 定員 20名



25 5月～9月 第4火曜日 **前期**
 9:30～12:30《全4回》
 ※8月休講
シンプルなおパンとナチュラルなお菓子作り(基礎)

家庭で作りやすいように、わかりやすく、ヘルシーなレシピでパン作りを楽しみましょう。また、スコーンやグラノーラなど何度も作りたくなるナチュラルなお菓子作りにもチャレンジしましょう。

- 講師 島 宏子 先生
- 費用 材料費1回1,000円程度
- 場所 緒川総合センター調理室
- 定員 15名



御前山公民館

26 6月～1月 第2火曜日 **通年**
 10:00～12:00《全8回》
おしゃれクラフト
 ～クレイクチュール&グラスアート～

クレイクチュールでは、クラフト用樹脂粘土を使ってペンダントやバックチャームなどを作ります。グラスアートでは、リード線と特殊フィルムを使ってスタンドグラスのような仕上りのガラス盾やフォトフレームを作ります。

- 講師 村上佐登美 先生
- 費用 教材費1回1,500円
- 場所 御前山公民館会議室
- 定員 15名



27 6月～3月 第1土曜日 **通年**
 13:30～15:30《全10回》
プリザーブドフラワー

自然に摘んだ花束をイメージした黄色の小花で作る壁飾りや、紫の菊を使って和室に似合う落ち着いたアレンジ作品など、毎月異なった色を基調とした作品を作ります。

- 講師 中野由華 先生
- 費用 材料費1回2,000円～3,500円
- 場所 御前山公民館創作室
- 定員 15名



28 5月～10月 第4金曜日 **通年**
 《各全6回》
 ①午前の部10:00～12:00
 ②午後の部13:30～15:30
ハンドメイドで布小物

手芸が初めての方でも取り組めるポーチや着物地を使ったブローチなどの小物を作ります。楽しみながら技術を習得しましょう。

※申込書に希望時間をご記入ください。

- 講師 郡司文子 先生
- 費用 材料費1作品1,000～2,500円
- 場所 御前山公民館会議室
- 定員 10名



29 5月～10月 第4水曜日 **通年**
 10:00～12:00《全6回》
花を愛でるワイヤークラフト&花創楽

ワイヤークラフトでは、針金を自在に曲げて、インテリアなどを作ります。また花創楽(ガーデニング)では、季節を感じ植物の成長を見守る楽しみ方を身に付けましょう。

- 講師 永井真美恵 先生
- 費用 材料費1作品800～3,000円
- 場所 御前山公民館会議室
- 定員 12名



30 6月～11月 第1木曜日
9:30～12:00《全6回》

通年

メンズクッキング ～休日のランチ～

退職後の第2の人生、今までの感謝をこめて奥様に手料理はいかがでしょう。受講生からのリクエストメニューもあります。楽しみながら美味しいランチを作りましょう。



- 講師 海老根一美 先生
- 費用 材料費1回750円
- 場所 御前山公民館実習室・調理室
- 定員 12名

31 6月～11月 第1木曜日
14:00～16:00《全6回》

通年

セルフリンパマッサージ

自分自身の免疫を、自分の手で高めてみませんか。体の仕組みを学びながら、リンパマッサージを暮らしの中に取り入れてみましょう。毎回違った部位について講義し実技を行います。



- 講師 鍼灸師 藤枝昇 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館実習室
- 定員 15名

32 6月～12月 第1水曜日
9:30～12:00《全6回》
※8月休講

通年

Healthy Life ～食育と健康(料理)～

健康的な生活を送るために「食」について正しい知識を身につけましょう。「脳の活性化」や「血管若返りのポイント」など、毎月違ったテーマで講義と実技を交えながら学びます。



- 講師 管理栄養士 阿良山俊子 先生
- 費用 材料費1回600円
- 場所 御前山公民館実習室・調理室
- 定員 15名

33 5月～2月 第3水曜日
10:00～11:30《全10回》

通年

歩く姿勢を美しく ～ポスチュアウォーキング～

筋肉美に向けての階段の上り方や下り方、背中、二の腕が細くなる腕の振り方など、美しく正しい姿勢で全身の筋肉を効果的に使って歩きます。



- 講師 鈴木律子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館大集会室
- 定員 15名

34 5月～10月 第4土曜日
10:00～12:00《全6回》

通年

おとな女性のための美容と健康 ～アロマトリートメント～

いつまでも美しくあるために、アロマオイルを使って気になる首もとや手や足をハンドトリートメントすることにより、浮腫やしわの改善を目指し、更に心身の自然治癒力を高めるよう働きかける自然療法(アロマトリートメント)を行います。



- 講師 竹内香代子 先生
- 費用 材料費1回1,500円
- 場所 御前山公民館会議室
- 定員 12名

35 6月～8月 第1金曜日
10:00～11:30《全3回》

前期

スクエアステップ

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的根拠に基づくエクササイズで、高齢者の介護予防をはじめ、あらゆる年齢層の体力づくりに最適です。



- 講師 佐藤正子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山公民館大集会室
- 定員 15名



グラスアート講座



メンズクッキング講座



つまみ細工と和小物講座

カルチャープラザ講座 【英会話】

ネイティブ講師による少人数の講座です。一緒に英会話を楽しみましょう。

コース	内 容	曜 日	時 間	開催日
A	かんたん英語になれよう（小学生対象）	火曜日	17:30～19:00	6月～12月 ※8月休講 第1・3の各曜日 《各12回》
B	らくらく英語で コミュニケーション	基礎編	水曜日	
C		中～上級編	金曜日	

- 講師 プラノト・エマワチ 他
- 費用 テキスト代 1,500円程度
- 場所 山方カルチャープラザ
- 定員 各10名



申込・問 教委 大宮公民館(〒319-2262 下町217) ☎52-0673 FAX 53-6807

✉ om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp

山方公民館(山方分室) ☎57-2903 FAX 57-3990

美和公民館(美和分室) ☎58-2142 FAX 58-2817

緒川公民館(緒川分室) ☎56-5111 FAX 56-5112

御前山公民館(御前山分室) ☎55-2116 FAX 55-2771

..... き り と り

平成31年度公民館講座受講申込書

平成31年 月 日

ふりがな			男・女	生 年 月 日
氏 名				昭和 平成 年 月 日
住 所	〒		自宅電話	
在勤・在学の方 勤務先名または 学校名			携帯電話	
希望する講座名	No.			
1 この講座の初心者 2 経験2年目 3 経験3年目 ※いずれかに○を付ける				

※申込書1枚で、一人1講座の申し込みになります。
 ※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。
 ※No.28ハンドメイドで布小物は、希望日時①②いずれかをご記入ください。
 ※カルチャープラザ講座【英会話】は、コースA・B・Cいずれかをご記入ください。



常陸大宮市臨時保育士バンクに登録しませんか?

市では、臨時保育士バンクの登録者を募集しています！出産や病気等で保育士に欠員が生じた場合に、速やかに臨時の保育士を雇用できるようにする制度です。登録希望者は、市役所こども課または公立保育所へ「常陸大宮市臨時保育士バンク登録申請書」を提出して下さい。また登録申請書は、市役所・各支所・公立保育所にもあり、市のHPからダウンロードすることも可能です。求人をしている保育所がある場合、登録者から選考します。市臨時保育士バンクに登録しませんか？(*^-^*)

※対象者※

児童福祉法（昭和22年法律第164号）に規定する保育士の資格を有し、働く意欲のある方。

臨時保育士バンクは、保育士の就労希望の情報収集と提供を行うもので、市は、具体的な就労の相談やあっせんなどは行いません。

まずは
お電話を



問い合わせ先



常陸大宮市役所

こども課

TEL:0295-52-1111 FAX:0295-53-5415
E-mail: child@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市臨時保育士バンク登録申請書

平成 年 月 日

常陸大宮市福祉事務所長 様

次のとおり臨時保育士の登録を申請いたします。

写 真
縦4.0cm
横3.5cm

氏 名		性別	男・女
住 所			
電話番号			
生年月日	昭和・平成 年 月 日生(歳)		

保有資格免許等	保育士 幼稚園教諭 その他 普通自動車免許 その他()	
保育関係の業務 経験	1 ある	経験内容
	2 なし	
資格・免許等		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
学歴・職歴		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
付 記(活動するにあたって希望がありましたら記入してください)		

添付書類：資格者証の写し



2019年度「年間シート会員」募集

市文化センターでは、市文化センター主催公演を1年間同じ席でご鑑賞できる『年間シート会員』を募集します。

座席は、先着順によりご希望の座席を選ぶことができます。

欲しい公演のチケットが
並ばないで買えます！

○募集席数 70席(定数になり次第締め切り)

○対象公演

期 日	公 演 名	入場料金(予定)
7/21(日)	平原綾香CONCERT TOUR2019(開演16:30)	6,800円
9/ 8(日)	八代亜紀コンサートwithモンゴル歌舞団 ①(開演12:00) ②(開演17:00)	6,000円
2020 1/26(日)	カナディアン・プラス(開演15:00)	3,500円
未定	第25回大宮寄席	未定

○注意事項

- ・上記4公演全てのご購入が条件です。
- ・一旦申し込みになりましたら、年度途中の取り消しはできません。
- ・チケット代は、公演ごとにお支払いいただきます。
- ・公演によっては、ご希望の座席にならない場合があります。

○下記公演は、ご希望があれば同じ席をご購入出来ます。

6/1(土)	フォレスト・セレクションコンサート(開演14:00)	5,800円
未定	しまじろうコンサート	未定

この他にも追加公演がありましたら、随時希望をとらせていただきます。

○申込期間

2019年3月24日(日)～5月12日(日)(但し、定数になり次第締め切り)

○お問い合わせ・申込先

申込用紙に必要事項を記入し、常陸大宮市文化センターの窓口または電話・FAXでお申込みください。

申込・問 常陸大宮市文化センター 9:00～17:00(月曜日休館)

TEL 53-7200 **FAX** 53-7201

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

(ふりがな) 氏名・企業名	住 所	電話番号	希望座席 枚数
	〒		枚

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

平成31年度 茨城県警察官採用試験(第1回)

○試験日程等

交付・受付期間	第1次試験	第2次試験		合格発表	採用予定日
3月1日(金)9:00 ┘ 4月12日(金)17:00	5月12日(日)	1日目	2日目	7月22日(月)	【A区分】 2019年10月1日 または2020年4月1日 【B区分】 2019年10月1日(火)
		6月1日(土) ┘ 6月2日(日) ※いずれか1日	7月1日(月) ┘ 7月5日(金) ※いずれか1日		

○採用予定人員及び受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
男性警察官A	97名程度	1986年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方もしくは、2020年3月31日までに卒業見込みの方、または人事委員会がこれと同等と認める方
女性警察官A	13名程度	
男性警察官B	23名程度	1986年4月2日から2001年4月1日までに生まれた方で、上記警察官Aの受験資格(学歴区分)に該当しない方(2020年3月31日までに高等学校を卒業見込みの方を除く)
女性警察官B	3名程度	

問【試験の詳細】 大宮警察署警務係 ☎52-0110

【電子申請に関すること】 採用フリーダイヤル ☎0120-314-058

いばらき地域創生人材育成プロジェクト 建設関係技能者人材育成確保事業

茨城県技能士会連合会では、建設分野での就職をめざす若者や、女性などを支援するため、現場での計画的なトレーニング(雇用型訓練)を行いながら、正社員として就業・定着を目指す、「建設関係技能者人材育成確保事業」を実施しています。

○募集職種

内装仕上、建築板金、かわらぶき、タイル張り、防水施工、建築配管、家具建具

○募集要件

3月に学校を卒業される方、35歳以下の求職者

※訓練期間中も、社員として給与を支給します。

※一般求職者の方も、ぜひ積極的にご相談ください。

○定員

15名※定員になり次第終了

○開始・訓練期間

4月1日以降順次、原則10か月間

問 茨城県技能士会連合会訓練事務局(茨城県職業能力開発協会 内) 担当：檜山 ☎029-221-8647

イベント

第10回「辰ノ口さくら祭り」開催

会場となる辰ノ口親水公園久慈川堤防には、全長1300mにわたり桜が咲き誇ります。

また、夜はライトアップも行われ幻想的な夜桜も楽しめます。

○開催期間 4月1日(月)～4月7日(日)

○ライトアップ 日没後～20:30 ※開花状況・雨天による中止あり

○イベント・花火大会

4月6日(土) ※雨天順延・雨天中止のイベントあり

[日 中] スタンプラリー・常陸大宮観光大使の撮影会等

[花火大会] 19:00～19:30

○場 所 辰ノ口親水公園 久慈川堤防桜づつみ

問 商工観光課観光振興G ☎52-1111 内線274



「2019春 宗次郎森の音楽会 in 常陸大宮」開催

森の静けさの中に響き渡るオカリナの音色をお楽しみいただく音楽会「2019春 宗次郎森の音楽会 in 常陸大宮」(主催：常陸大宮市)を開催します。

リニューアルした野外音楽堂での演奏会は、宗次郎氏の奏でるオカリナの音色と小鳥たちのさえずりがとても心地よく、豊かな自然の中で癒しのひとときを過ごすことができます。

今回は、ヴァイオリンを含む弦楽4重奏とのコラボとなるほか、4月発売予定のニューアルバム「昔むかしの物語(はなし)を聴かせてよ」に収録する楽曲も披露される予定です。

皆さんのお越しをお待ちしています。

○日 時 5月19日(日) 開場14:00 開演15:00(16:00 終了予定)

○場 所 オカリナの森 野外音楽堂

※悪天候の場合は、会場が市文化センターに変更になります。

【チケットの販売について】

○販売時間 4月14日(日)初日 9:00～12:00

4月15日(月)以降平日 8:30～17:15

○販売枚数 160枚

○販売金額 2,000円【全席指定】

○販売窓口 地域創生課

(電話による予約販売は行いません。)

※販売枚数は、お一人様4枚までとします。

※未就学児の入場はご遠慮願います。

問 地域創生課地域づくり推進G ☎55-7600



図書館からののお知らせ

■行事予定

★おはなし会

口ゼのつどい・くれよん 4月 6日(土)
 美和かわせみ・ひこうき雲 4月13日(土)
 めばえの会 4月18日(木)
 どんどんちっち・おひさま 4月20日(土)
 はみんぐばあど・御前山かわせみ 4月27日(土)
 10:30から1階児童コーナーで行います。

★母の日 父の日似顔絵展 作品募集

5月12日の母の日、6月16日の父の日に
 向けてお母さん、お父さんの似顔絵を募集
 します。作品は図書館に展示し、展示
 終了後にお返しします。

- 募集期限 4月14日(日)まで
- 申込方法 図書館カウンターにて用
紙を配付します(1人1枚)。
- 展示期間 4月27日(土)～6月2日(日)
- 展示場所 図書館エントランス

■「視聴覚ライブラリー」利用の案内

図書館では、生涯学習や授業などに
 利用していただくため、視聴覚教材(DVD、
 ビデオテープ)や機材の貸し出しを行って
 います。

- 利用できる団体
市内の学校、幼稚園、社会教育施設、
教育文化団体等
- 利用できる教材・機材
ビデオテープ、DVD、プロジェクター、
ビデオ・DVDプレイヤー、スクリーン等
- 利用方法

所定の様式での申請が必要です。利用
 期間は7日以内、利用1回につき5点以
 内です。申請前に電話等で確認、仮予約
 ができます。

※視聴覚教材・機材の案内、申請書、利
 用報告書は図書館にお問い合わせ
 ください。または図書館ホームページ
 をご覧ください。

■利用について

★本の破損について

図書に破損や汚損がありましたら、セロ
 ハンテープ等では修理をせずに職員までお
 知らせください。

■新しくいった本

<一般書>

・つくもがみが笑います	畠中 恵
・散歩するネコ	群 ようこ
・ふたたび嗤う淑女	中山 七里
・DRY	原田 ひ香
・歌舞伎町ゲノム	誉田 哲也
・幽霊解放区	赤川 次郎
・ニムロッド	上田 岳弘
・1R1分34秒	町屋 良平
・木曜日の子ども	重松 清
・永田町小町バトル	西條 奈加
・まつらひ	村山 由佳

<児童書>

・少女は森からやってきた	小手鞠るい
・レオたいせつなゆうき	村上しいこ
・ふしぎ駄菓子屋銭天堂	廣嶋 玲子
・月のサイエンス	藤子 F 不二雄
・もっと！へんな生き物ずかん	早川いくを

(えほん)

・えらいこっちゃんのいちねんせい	かさい まり
・歯のえほん	エドワード ミラー
・ゆきのよるに	いもと ようこ
・ぜったいにさわっちゃダメ?	ビル コッター

■開館カレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

開館時間 9:30～18:00

休館日

開館時間延長日(19:00まで)

問 図書館 53-7300 FAX 53-7301

HP <http://www.tosyo.city.hitachiomiya.lg.jp>

相 談

各種無料相談【4月】

<市内で実施される相談>

*電話＝電話による相談 面接＝面接による相談
*毎週行っている各種相談については、特に記述がない場合は、土・日・祝日は行いません。

平成31年度年金相談開設日のお知らせについて

日本年金機構水戸北年金事務所職員等による年金相談を次の日程で行いますので、年金記録や給付に関する事などについてお聞きになりたいことがありましたら、この機会にご相談ください。

相談については、混雑緩和等のため予約制です。相談される方の氏名、性別、生年月日、住所、基礎年金番号、電話番号を予約時にお伝えください。

当日は、年金手帳(年金証書)や年金機構から送付された「ねんきん定期便」などの年金に関する書類、印鑑、本人確認のため運転免許証などをお持ちください。本人以外の方がおいでになるときは、委任状が必要です。

【相談日】4月17日(水)、6月19日(水)、8月21日(水)、10月9日(水)、12月18日(水)、
2020年2月5日(水)

【受付時間】10:00～14:30

【相談会場】市役所本庁2階会議室

問 医療保険課医療・年金G ☎52-1111 内線163
予約 水戸北年金事務所お客様相談室 ☎029-231-2283

<子育て・教育に係る相談>

◎教育支援センター 面接・電話

(学校生活に伴う問題について)

毎週月～金曜日/9:30～16:30 場所/同センター(野口1337)

☎55-2514

◎家庭教育・青少年相談 面接・電話

(子育て・子どもの心身の成長に伴う問題や悩みについて)

毎週火・木曜日/9:00～16:00 場所/生涯学習課(本庁3階)

☎52-1111 内線336

◎家庭児童相談 面接・電話

(家庭・家族・養育の正常化・健全化について)

毎週月～金曜日/8:30～17:00 場所/こども課(本庁1階)

☎52-1111 内線137

◎子育て世代包括支援センター 面接・電話

(妊娠・出産・子育てに伴う問題や悩みについて)

毎週月～金曜日/8:30～17:15 場所/総合保健福祉センター(かがやき)

☎58-7780

<消費生活相談>

◎市消費生活センター 面接・電話

毎週月～金曜日/9:00～正午、13:00～16:00

場所/商工観光課内(本庁2階)

☎52-2185 *月・水・金は専任相談員が対応

<身体障がい・知的障がいの相談> 面接・電話

毎週月～金曜日/8:30～17:15 場所/常陸大宮市社会福祉協議会

本所 ☎53-1125

「広報常陸大宮お知らせ版」は、毎月10・25日(土・日曜日、祝日にあたる場合は翌平日)に発行しています。「広報常陸大宮お知らせ版」及び「広報常陸大宮」は、市ホームページからご覧いただけます。

けんこうカレンダー【4月】

このコーナーの詳しい内容については、総合保健福祉センター（かがやき）内・健康推進課または、各支所へお問い合わせください。

▽子どもに関すること

◎対象となるお子さんには個別に通知します。

全地域 会場：総合保健福祉センター(かがやき)					
乳児健診(3～4か月児)	18日(木)	受付/13:30～13:50	1.6歳児健診(1歳6か月児)	11日(木)	受付/13:00～13:20
乳児相談(12か月児)	24日(水)	受付/ 9:30～ 9:40	2歳児歯科健診(2歳3か月児)	17日(水)	受付/13:00～13:20
乳児相談(9か月児)		受付/13:30～13:40	3歳児健診(3歳2か月児)	25日(木)	受付/13:00～13:20

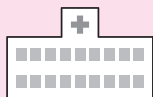
▽おとなに関すること

山方地域			
『腹部超音波検診』			
13日(土)	山方南小学校体育館	24日(水)	山方農村集落多目的共同利用施設(盛金)
14日(日)		25日(木)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)
19日(金)	山方農村環境改善センター(諸沢)	26日(金)	
23日(火)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)		

※受診を希望される方は、事前の申し込みが必要です。

お問い合わせいただいた時点で定員に達している場合はお受けできませんので、ご了承ください。

問 山支 総合窓口・地域振興G ☎57-2121



電話で確認してからお出かけください。

◆休日・祝日の当番医◆ 3/17～4/14

*病院名・電話番号

	市 内(市外局番0295)	那須烏山市(市外局番0287)	茂木町(市外局番0285)
3/17	岡崎外科医院 ☎52-0547	南那須青木医院 ☎88-6211	今井医院 ☎63-0320
21	大曾根内科小児科 ☎52-0302	阿久津クリニック ☎83-2021	もてぎの森「メディカルプラザ」 ☎64-1122
24	丹治医院 ☎53-2115	烏山台病院 ☎82-2739	茂木中央病院 ☎63-1151
31	エヌ・ティークリニック ☎55-8865	熊田診療所 ☎88-2136	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
4/7	小泉医院 ☎52-0116	近藤クリニック ☎83-2250	桜井循環器科内科 ☎63-5131
14	志村大宮病院 ☎53-1111	佐野医院 ☎84-1616	吉永医院 ☎63-2303

○市内の医療機関の診療時間は、9:00～正午です。

(当番医のやむを得ない都合により診療時間の変更や休診となることがあります)

○近隣市町村の医療機関については、直接お問い合わせください。また、常陸大宮市ホームページからも検索できます。

◆救急医療二次病院◆

常陸大宮済生会病院 ☎52-5151

○24時間体制で、重症患者を受け入れています。

◆休日・祝日の当番医◆

○医療機関案内 茨城県救急医療情報コントロールセンター ☎029-241-4199 月～土曜日9:00～17:30
(日曜日・祝日・年末年始除く)

次のサイトから最新の情報をご覧いただけます。

茨城県救急医療情報システム <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>
とちぎ医療情報ネット <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>

○急な病気で心配なとき、ご相談ください。

茨城子ども救急電話相談 平日(17:30～翌朝9:00) ※月曜～土曜日

休日(9:00～翌朝9:00) ※日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

プッシュ回線の固定電話、携帯電話から #8000 すべての電話から ☎03-5367-2367

茨城おとな救急電話相談 平日(17:30～翌朝9:00) ※月曜～土曜日

休日(9:00～翌朝9:00) ※日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

プッシュ回線の固定電話、携帯電話から #7119 すべての電話から ☎03-5367-2365