



お知らせ版

No.395

2019(平成31年)

4/10

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 ○コンビニでの証明書発行の一時停止について
- P2 ○ゴールデンウィーク中の窓口業務開庁日について
- P2 ○ご存知ですか? 常陸大宮市木造住宅建設助成制度
- P2 ○国民年金保険料納付期限について
- P2 ○下水道への接続のお願い
- P3 ○児童扶養手当・特別児童扶養手当額の変更について
- P3 ○就学援助制度について
- P4 ○環境関係補助制度について
- P4 ○ごみ収集・し尿処理業務の休業について
- P5-7 ○住民健診について
- P8 ○乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ
- P8 ○おたふくかぜワクチン予防接種の一部公費助成について
- P9 ○産後ケア事業について
- P9 ○上下水道料金の支払いは口座振替をご利用ください
- P10 ○マタニティ教室(プレパパママ教室)について
- P10 ○市産農畜産物放射性物質測定結果について
- P11 ○【美和地域】犬の登録と狂犬病予防集合注射日程表の変更について
- P12 ○常陸大宮市同窓会支援事業
- P13 ○全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の皆さんへ
- P20 ○図書情報館からのお知らせ
- P22 ○けんこうカレンダー【5月】
- P22 ○休日・祝日の当番医(4/14~5/6)

募 集

- P13 ○「野草を味わう会」参加者募集
- P13 ○「緑のカーテンづくり講習会」参加者募集
- P14 ○「緑のカーテン」づくり参加者募集
- P14 ○中国語会話「楽々中国語」参加者募集
- P14 ○平成31年度古文書講座受講生募集
- P14 ○市文化センターグランドピアノ一般開放
- P15 ○子育て広場「ベビーマッサージ」参加者募集
- P15 ○常陸大宮市高齢者学級「さくら大学」学級生募集
- P16-17 ○【ひたまる25】前期スポーツ・エクササイズ教室参加者募集
- P18 ○マタニティフィットネス参加者募集!

イベント

- P19 ○常陸大宮市史セミナー 古代中世の常陸大宮

相 談

- P21 ○各種無料相談【5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
総務経営課	52-0427
水道お客さまセンター	52-0427
施設管理課	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

5月の休日窓口開設日

5月26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】

2

児童扶養手当・特別児童扶養手当額の変更について

児童扶養手当・特別児童扶養手当につきましては、毎年度額の改定が行われ、平成31年度の額は下記のとおりになります。

※物価変動率（+1.0％）に基づき、1.0％の引き上げとなります。

手当の名称	平成30年度（月額）	平成31年度（月額） 【 】内は前年度比
児童扶養手当	<本体額> 全部支給 42,500円	42,910円 【+410円】
	一部支給 42,490円 ～ 10,030円	42,900円～ 10,120円 【+410円～+90円】
	<第2子加算額> 全部支給 10,040円	10,140円 【+100円】
	一部支給 10,030円～ 5,020円	10,130円～ 5,070円 【+100円～+50円】
	<第3子以降加算額> 全部支給 6,020円	6,080円 【+60円】
	一部支給 6,010円～ 3,010円	6,070円～ 3,040円 【+60円～+30円】
特別児童扶養手当	1級 51,700円	52,200円 【+500円】
	2級 34,430円	34,770円 【+340円】

問 本庁 こども課こどもG ☎52-1111 内線137

就学援助制度について

【就学援助費】

経済的理由により、就学が困難な児童または生徒の保護者に対し、市がその必要な費用を援助します。

○該当する方

市内の小学校または中学校に在籍している児童生徒の保護者で、生活保護法による保護を受けている方またはそれに準ずる程度に困窮していると教育委員会が認めた方

※ひとり親世帯への支援制度ではありません。

○援助する項目

学用品費、通学用品費、校外活動費、修学旅行費、学校給食費、医療費、PTA会費、児童生徒会費、クラブ活動費等

※限度額があります。

○申請方法

お子さんの在籍先学校へ相談のうえ、学校長へ申請してください。

【特別支援教育就学奨励費】

特別支援学級等に在籍する児童または生徒の保護者の経済的負担を軽減するため、その負担能力の程度に応じて、市がその必要な費用の一部を援助します。

○該当する方

市内の小学校または中学校の特別支援学級等に在籍している児童生徒の保護者。ただし、就学援助費を申請する方は該当しません。

※所得要件があります。

○援助する項目

学用品費、校外活動費、修学旅行費、学校給食費等

※限度額があります。なお、学用品費については、領収書（コピー可）が必要となりますので保管しておいてください。

○申請方法

お子さんの在籍先学校へ相談のうえ、学校長へ申請してください。

申請・問 教委 学校教育課学校教育G ☎52-1111 内線338

環境関係補助制度について

地球温暖化防止とエネルギー対策として、次の住宅用システム機器等を設置する方に経費の一部を予算の範囲内で補助し、環境にやさしい生活を推進します。

○二酸化炭素冷媒ヒートポンプ給湯機（エコキュート）設置費補助金

- ・補助金額 40,000円
- ・補助対象品 二酸化炭素冷媒を使用し年間給湯保温効率（JIS）が2.5以上または年間給湯効率（JIS）が2.9以上

○太陽光発電システム設置整備事業補助金

- ・補助金額 1kWあたり25,000円（1,000円未満切捨て） 限度額70,000円
- ・補助対象システム
発電した電気の余剰電力を電力会社に販売することができる機能を備え、モジュールの公称最大出力の合計が10kW未満のシステム

<注意事項>

※システム機器等設置の提出書類については、生活環境課までお問い合わせください。

※補助金の申請は設置前に行ってください。

※市では、業者を通じての推進は行っていないので、設置の際には十分検討のうえ契約をしてください。

○資源ごみ回収報奨金

ごみの減量と資源ごみの有効活用を推進するため、資源ごみを自主的に集団回収している団体（地区・高齢者クラブ・子ども会等）に対して回収量に応じた報奨金を交付します。

- ・交付額
資源ごみ（ビン・カン・紙類・牛乳パック等）1kgあたり5円と、報償基準額（報償単価）に満たない場合、その差額分を合わせて交付します（10円未満切捨て）。

※集団回収とは、常陸大宮市民で構成される団体が、回収日時、場所、品目、回収業者を決めて実施する自主的なリサイクル活動です。

問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線122

ごみ収集・し尿処理業務の休業について

ゴールデンウィーク期間中におけるごみ収集・し尿処理業務の休業は、次のとおりです。

	4月				5月					
	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)
ごみの収集	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○
ごみの自己搬入	○	×	×	×	×	△	×	×	×	×
し尿処理	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

×は休業日

△は可燃ごみのみ8:30～11:30まで自己搬入できます。

◆環境センター（ごみ処理施設）休業日

4月28日（日）～5月6日（月）

※休業日は、環境センターへの自己搬入はできませんので、ご注意ください。

可燃ごみの収集は、通常どおり行います。

問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線122

大宮地方環境整備組合 環境センター ☎029-296-1744

◆衛生センター（し尿処理施設）休業日

4月27日（土）～5月6日（月）

※衛生センター休業期間前後は、し尿汲取り依頼が多くなり、混み合うことが予想されますので、早めの申込みをお願いします。

し尿汲取り依頼は、許可業者に直接お申し込みください。

問 大宮地方環境整備組合 衛生センター ☎52-3535

5・6月 住民健診について

○健(検)診項目

特定健診、生活習慣病予防健診、高齢者健診、結核・肺がん検診、喀痰検査、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

※対象者等の詳細については「2019年度 常陸大宮市各種健(検)診日程表」または「3月11日発行お知らせ版」をご覧ください。

○各種健(検)診の受け方

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お申し込みください。

受診に必要な「住民健診受付票」は各地区の健診日（「2019年度 常陸大宮市各種健(検)診日程表」または「3月11日発行お知らせ版」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、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。

○日程

※受付時間は人数によって、前後する場合があります。あらかじめご了承ください。

<大宮地域>

月 日	受付時間	対象区		場 所
5月13日 (月)	7:00～ 8:00	10区		総合保健福祉センター 「かがやき」
	8:00～ 8:30	7区		
	8:30～ 9:30	11区	11 ～ 17班、班未加入	
	9:30～10:30		1 ～ 10班	
	10:30～10:45	上記地区以外		
5月15日 (水)	7:00～ 8:00	富岡		大宮東部地区 コミュニティセンター
	8:00～ 8:45	塩原		
	8:45～ 9:15	辰ノ口		
	9:15～10:15	小倉		
	10:15～10:30	上記地区以外		
5月20日 (月)	7:00～ 7:45	1区	1 ～ 6班	総合保健福祉センター 「かがやき」
	7:45～ 8:30		7班、8班、10 ～ 12班、班未加入	
	8:30～ 9:30	6区		
	9:30～10:00	2区	1 ～ 7班	
	10:00～10:45		8 ～ 14班、班未加入	
	10:45～11:00	上記地区以外		

月 日	受付時間	対象区		場 所
5月21日 (火)	7:00～ 7:30	東野	東原、下町東、下町西、宿、水引	総合保健福祉センター 「かがやき」
	7:30～ 8:15		第一、蒲沢、泉団地2、原内、梶住宅、 原西、梅田、班未加入	
	8:15～ 9:00		仲坪、上合、新谷、上町東、上町西	
	9:00～ 9:30		森、原東、前善久、駅前、南善久、 善久	
	9:30～10:00	9区	1～6班	
	10:00～10:30		7～12班、14班、班未加入	
	10:30～10:45	上記地区以外		
6月8日 (土)	7:00～ 7:45	岩崎		大賀小学校体育館
	7:45～ 8:30	上大賀		
	8:30～ 9:00	久慈岡		
	9:00～ 9:45	小祝		
	9:45～10:00	上記地区以外		
6月16日 (日)	8:15～ 9:00	北塩子		緒川保健センター
	9:00～ 9:30	西塩子、大宮照田		

申込・問 **かがやき** 健康推進課健康推進G ☎54-7121

<山方地域>

月日	受付時間	対象区		場 所
5月14日 (火)	7:00～ 7:45	盛金（高井釣、後野、穴城）		盛金体育館
	7:45～ 8:45	盛金（盛金宿1）、家和楽		
	8:45～ 9:45	盛金（平山、岡平、檜沢口）		
	9:45～10:30	盛金（盛金宿2）、久隆		
	10:30～10:45	上記地区以外		
6月1日 (土)	7:00～ 7:45	長田		山方南小学校体育館
	7:45～ 8:30	野上（流田1・2、羽場前第1・第2、羽場後、羽場新道、滝沢、野上原団地）		
	8:30～ 9:30	野上（金田第1・第2、上の台、向大林、原前、原下町、原道西）、長沢		
	9:30～10:30	野上（小屋場、上町、上の原前、上の原後、篠の沢、元倉前、元倉後）、照田		
	10:30～10:45	上記地区以外		
6月2日 (日) ※胃がん 検診なし	7:00～ 7:50	野上	流田1・2、羽場前第1・第2、羽場後、羽場新道、滝沢、野上原団地	山方南小学校体育館
	7:50～ 8:40		金田第1・第2、上の台、向大林、原前、原下町、原道西	
	8:40～ 9:30		小屋場、上町、上の原前、上の原後、篠の沢、元倉前、元倉後	
	9:30～ 9:45	上記地区以外		

※6月2日(日)は胃がん検診は実施しません。ご注意ください。

申込・問 **山支** 総合窓口・地域振興G ☎57-2121

<美和地域>

月日	受付時間	対象区		場 所
5月11日 (土)	7:00～ 7:30	高部第1区	細草、大貝	美和工芸ふれあい センター
	7:30～ 8:00		三ツ木、下町	
	8:00～ 9:00		関山、上町、谷熊	
	9:00～10:00	高部第2区	入檜沢、仲河戸	
	10:00～10:45		東河戸	
5月27日 (月)	7:00～ 7:45	下檜沢第1区		美和総合福祉センター
	8:00～ 8:30	下檜沢第2区	仲檜沢、仲郷	
	8:30～ 9:00		上郷	
	9:00～10:00	上檜沢		
	10:00～10:45	氷之沢		

申込・問 美支 総合窓口・地域振興G ☎58-2111

<緒川地域>

月日	受付時間	対象地区		場 所
5月12日 (日)	7:00～ 7:45	宿		緒川保健センター
	7:45～ 8:15	那賀		
	8:15～ 8:45	川西		
	8:45～ 9:15	本郷、西根		
	9:15～10:00	下郷		
	10:00～10:30	上記地区以外		
5月22日 (水)	7:00～ 7:50	小松、吉丸		
	7:50～ 8:20	油河内		
	8:20～ 8:50	小舟	仲郷第一、仲郷第二、前屋、大貝	
	8:50～ 9:20		上郷、宿石原、小舟住宅	
	9:20～10:00	大岩		
	10:00～10:30	上記地区以外		
6月16日 (日)	7:00～ 7:40	下小瀬小玉		
	7:40～ 8:10	国長		
	8:15～ 9:00	北塩子		
	9:00～ 9:30	西塩子、大宮、照田		
	9:30～10:00	入本郷、千田		
	10:00～10:30	上記地区以外		

申込・問 緒支 総合窓口・地域振興G ☎56-2111

<夜間健診>

9月20日(金)(受付時間 16:30～19:30)に常陸大宮市の全地区の方を対象に、夜間健診を実施します。昼間は仕事で健診が受けられない方も健診を受けられる機会です。受診を希望する方は、事前に健康推進課(かがやき)までお申し込みください。

○健(検)診項目

特定健診、生活習慣病予防健診、高齢者健診、結核・肺がん検診、喀痰検査、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診 ※**胃がん検診は実施しません。**

乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ(5月申込み)

今年度の乳がん・子宮頸がん検診を下記のとおり実施いたします。
ご希望の方は、申込期間内にお申し込みください。なお、今年度の乳がん・子宮頸がん検診は令和2年2月14日までの期間で実施する予定です(詳しくは、3月11日発行号お知らせ版または「2019年度各種健(検)診日程表」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。

○検診日程

山方地域 申込み先 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) ※7月9日(火)は午後のみ実施
	6月25日(火)	
	6月27日(木)	
	7月 9日(火)	

○申込み方法

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。

常陸大宮市 がん検診

検索

または
QRコードで



※申込み状況により、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、令和2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(かがやき)へ電話でお申し込みください。

おたふくかぜワクチン予防接種の一部公費助成について

○対象者 市内に住所を有する1歳以上5歳未満の方で、1回目のおたふくかぜワクチンを接種する方。
※すでに接種した方及び罹患した方は対象となりません。

○公費助成額 3,000円

※生活保護世帯に属する方は、全額助成になります。「生活保護受給証」を持参のうえ、下記の窓口にて事前に「個人負担免除券」の申請をし、交付を受けてください。

○助成回数 1回

○接種方法 下記の窓口事前に親子(母子)健康手帳を持参し、「おたふくかぜワクチン予防接種予診票兼受診券」の交付を受け、医療機関で予防接種を受けてください。

○医療機関 指定医療機関(予診票交付時に配付する「協力医療機関一覧」をご覧ください)

申込・問 かがやき 健康推進課母子保健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

産後ケア事業について

産後は心もからだも不安定になりがちです。『お産と育児の疲れで体調がすぐれない』『授乳について吸わせ方や抱き方を教えてほしい』『赤ちゃんのお世話について教えてほしい』など、そんなときに安心して子育てができるよう、日帰り型・宿泊型による産後ケア事業をご利用ください。

○利用できる方 市内に住所がある出産後おおむね3か月未満のお母さんと赤ちゃん

- 内 容 ・お母さんの健康管理や乳房ケアなど
・赤ちゃんの発育や授乳の様子、体重や排便のチェックなど
・授乳や沐浴方法、育児相談など
※医療行為が必要な場合は利用できません。

○協力医療機関及び負担金

医療機関	利用料金・時間	
	日帰り型(1日あたり)	宿泊型(1泊2日)
山縣産婦人科	2,400円(昼食付き) 【9:00～17:00】	6,000円(4食付き) 【9:00～翌日17:00】
ひたちなか母と子の病院	4,000円(昼食付き) 【9:00～17:00】	11,000円(4食付き) 【9:00～翌日17:00】
加瀬病院		

※最大5日間まで

※非課税世帯は2分の1、生活保護世帯は全額公費負担

○利用方法 事前に電話連絡のうえ、親子（母子）健康手帳と印鑑を持参し下記窓口にお越しください。

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

上下水道料金の支払いは口座振替をご利用ください

上下水道料金の支払いに口座振替を利用すると、振替日に指定口座から自動的に料金が納入されます。支払いに行く手間や払い忘れもなく、大変便利です。

ぜひ、便利で安心な口座振替をご利用ください。

なお、預貯金残高が不足にならないよう、振替日前日までに入金をお願いします。振替日に振替できなかった場合、再振替は行っていないのでご注意ください。

○振替日

- ・毎月25日（土・日曜日、祝日にあたる場合は翌営業日）

※窓口での手続き後、口座振替が適用されるまでの1～2か月は、納付書でお支払いください。

○申込方法

次の金融機関（本店・各支店）の窓口でお申し込みください。

- ・常陽銀行 ・筑波銀行 ・茨城県信用組合 ・東日本銀行 ・常陸農業協同組合(支店のみ)
- ・水戸信用金庫 ・烏山信用金庫 ・中央労働金庫 ・ゆうちょ銀行※郵便局内に窓口がございます。

○申し込みの際に必要なもの

- ・通帳など口座番号がわかるもの ・通帳の届出印 ・お客様番号がわかるもの（納入通知書など）
- ※口座振替依頼書（申込用紙）は、市内の金融機関及び水道お客さまセンター・各支所にあります。

問 水道お客さまセンター ☎52-0427

マタニティ教室(プレパパママ教室)について

『妊娠中の食事ってどうすればいいの?』『出産・育児について分からないことが分からない…』など妊娠中から疑問は尽きないものです。妊娠中や出産後も安心して子育てができるように、からだと心の準備をしましょう。ぜひご夫婦で1日目、2日目を通してご参加ください。

○日 時 1日目 5月17日(金) 9:30～11:30 (受付/9:15～30)
2日目 6月1日(土) 9:30～11:45 (受付/9:15～30)

○場 所 総合保健福祉センター(かがやき)

○内 容 【1日目】～ハッピーマタニティ～

- ・妊娠中のママと赤ちゃんのからだの変化と妊娠中の過ごし方について
- ・おなかの赤ちゃんを育てる食生活について

【2日目】～プレパパママクラス～

- ・沐浴体験
- ・パパのマタニティ体験
- ・赤ちゃんが生まれてからの生活について
- ・家族で考えるバランス食について

○対 象 者 市内にお住いの妊婦さんとその夫 ※家族の参加也大歓迎です。

○定 員 10組程度

○持 ち 物 ・親子(母子)健康手帳 ・妊娠届出時にお渡しした資料【1日目】
・父になろうパパになろう～パパフレBOOK～【2日目】 ・飲み物等必要に応じてご持参ください

○申込方法 申込期間中にQRコード(いばらき電子申請・届出サービス)、または電話・窓口でお申し込みください。 ※可能な限り、1日目・2日目通してご参加ください。

○申込期限 5月10日(金)まで



申込・問 かがやき 健康推進課母子保健G ☎54-7121

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。
※ゴールデンウィーク期間(4/27～5/6)については、放射性物質検査を行えないため、お早目の検査をお願いします。

【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 2/4～2/26

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	照山	検出せず	検出せず	セシウム134,137 100Bq/kg
タラの芽	小田野	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	諸沢	検出せず	検出せず	
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

【美和地域】犬の登録と狂犬病予防集合注射日程表の変更について

平成31年3月25日発行のお知らせ版に掲載した美和地域狂犬病予防集合注射日程表に変更がありましたので、再度お知らせいたします。犬の飼い主の方には、申請書と併せて変更後の集合注射日程表を送付しますのでご確認をお願いします。

生後3か月以上の飼い犬は、登録と年1回の狂犬病予防注射が義務づけられています。日程表のとおり実施しますので、いずれかの会場で受けてください。

登録されている犬の飼い主の方には、あらかじめ申請書（狂犬病予防注射済票交付申請書）を郵送します。必要事項を記入し押印のうえ、予防注射当日に必ず持参してください。

新規に登録する犬に関しては、予防注射当日に登録を行いますので、印鑑を持参してください。

なお当日は混雑が予想されますので、お釣りのないようご用意ください。

※注射会場を統合した為、廃止になった会場があります。日程表を確認のうえ来場をお願いします。

○料 金

(1)新規登録の犬

犬の登録手数料	2,000円
狂犬病予防注射済票交付手数料	400円
狂犬病予防注射料	3,000円
計	5,400円

(2)登録済みの犬

狂犬病予防注射済票交付手数料	400円
狂犬病予防注射料	3,000円
計	3,400円

問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線123
美支 総合窓口・地域振興G ☎56-2111



今年度狂犬病集合予防注射日程【美和地域】

月日	時間	実施場所
5月14日(火)	9:00～ 9:05	氷之沢 小林勝宏様宅前
	9:10～ 9:15	氷之沢 野沢会館
	9:20～ 9:25	氷之沢 表郷みらい館
	9:30～ 9:40	下檜沢 小室達雄様宅下
	9:45～ 9:50	下檜沢 総合福祉センター入口
	9:55～10:05	下檜沢 10分団2部消防器具置場前
	10:10～10:15	下檜沢 石井正美様宅前
	10:20～10:25	下檜沢 上郷コミュニティセンター
	10:30～10:35	下檜沢 寄藤入口
	10:40～10:45	下檜沢 見丁入口
	10:50～10:55	下檜沢 熊久保入口
	11:00～11:10	上檜沢 簡易郵便局前
	11:15～11:20	上檜沢 中組会館
	11:25～11:30	上檜沢 長岡勇一様宅前
5月15日(水)	11:35～11:45	上檜沢 運動公園前駐車場
	9:00～ 9:05	高部 岡山耕四郎様宅前
	9:10～ 9:15	高部 美和山村開発センター
	9:20～ 9:30	高部 矢板俊道様宅前
	9:35～ 9:45	高部 堀江誠様宅前
	9:50～ 9:55	高部 河野種美様宅前
	10:05～10:10	高部 入檜沢下集落センター
	10:15～10:20	高部 大森重男様宅前
	10:25～10:30	高部 岡山進様宅前
	10:35～10:40	高部 東河戸集落センター
	10:45～10:55	高部 河西洋子様宅前
	11:00～11:05	高部 岡山和一様宅前
	11:10～11:15	高部 上町集落センター
	11:20～11:30	高部 高野秀男様宅前
5月16日(木)	11:35～11:40	高部 美和亭隣
	11:45～11:50	高部 小室昇様宅前
	9:00～ 9:10	小田野 三浦杉公園
	9:15～ 9:25	小田野 福原橋付近
	9:30～ 9:35	小田野 田沢真一様宅前
	9:40～ 9:45	小田野 鴨内入口
	9:50～10:00	小田野 小田野田沢線入口手前
	10:10～10:15	鷺子 田澤竜様宅前
	10:20～10:25	鷺子 平野商店前
	10:30～10:35	鷺子 旧薄井商店前
	10:40～10:45	鷺子 阿部スタンド東側
	10:50～11:00	鷺子 袋木沢入口
	11:05～11:10	鷺子 小松栄子様宅前
	11:15～11:20	鷺子 隆郷苑前（道の駅「みわ」西側）

常陸大宮市 同窓会支援事業

一市内開催の同窓会を応援一

同窓会支援事業は、定住人口の増加とふるさと帰属意識の向上、地域活性化を図るため、市内で開催される同窓会の費用について一部助成する制度です。



□ 25歳から30歳の同窓会

出会いの場を作り、結婚による定住促進と少子化対策を推進する。

□ 35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の同窓会

ふるさとの良さを再認識し、ふるさと回帰による移住対策を推進する。

補助の要件

- 市内で開催される同窓会であること。
 - 市内の小中学校又は高等学校を卒業した者で開催される同窓会であること
 - 出席者の満年齢が同窓会等を開催する日の属する年度において、**25歳から30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳**であること。
 - 出席者は10名以上とし、その**3割**以上が市外に住所を有すること。
 - 同窓会等の開催時に、市が提供するパンフレット等を配布し、情報提供することなど。
- ※補助金の交付を受ける場合には、同窓会開催日の14日前までに事前の申請が必要となります。
詳しくは、下記の間合せ先へご確認ください。

補助金額

**同窓会への出席者数
× 2,000円**

1つの同窓会につき、
10万円が限度額です。
予算に限りがあります。
(先着順)



魅力あるまちづくりのため、区・班に是非ご加入ください。

区・班とは

行政情報の円滑な周知及び地域のコミュニケーションを図る組織であり、地域コミュニティの土台となるものです。区には、班が組織されており、おおむね20戸ほどで構成されます。隣近所の人々とのふれあいを深め、助け合いながら、お互いの協働によって、活力と魅力ある地域づくりのため様々な活動が行われています。

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の皆さんへ

《平成31年度保険料率について》

平成31年度の協会けんぽ茨城支部の健康保険料率は9.84%、介護保険料率(全国一律)は1.73%となります。協会けんぽの健康保険料率は、加入者の皆様の医療費等に基づき、都道府県ごとに設定されています。

また、平成30年度からは、新たに「インセンティブ(報奨金)制度」が導入されました。「インセンティブ(報奨金)制度」では、支部(都道府県)ごとの加入者及び事業主の健康や医療費抑制に対する取り組みを評価し、その結果上位となった23支部にはインセンティブ(報奨金)が付与され、保険料率が引き下げとなります。

皆さんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりすることが、茨城支部の保険料率の軽減に繋がります。

《健康診断を受けましょう》

協会けんぽでは、加入者のご家族(40～74歳の被扶養者)を対象に特定健診を実施しています。健診は、疾病の予防や早期発見に欠かせないものであり、日頃の生活習慣を見直すチャンスでもあります。健診費用の一部を協会けんぽが補助しますので、年に1度は必ず健診を受診しましょう!

※健診受診に必要な受診券は、4月上旬にご自宅へお送りします。

※特定健診は、常陸大宮市の集団健診で受診することができます。

【平成31年度保険料率について】問 協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ ☎029-303-1580

【健康診断について】問 協会けんぽ茨城支部 保健グループ ☎029-303-1584

募 集

「野草を味わう会」参加者募集

～春の野草を味わおう～

自然を知り自然を楽しみ、野草の香りと普段味わえない味を知ってもらうことを目的に「野草の観察、野草のお弁当づくり」を行います。

色々な野草の名前や食べ方、野草が育つ環境や自然の大切さを学び、手づくりの野草のお弁当を自然の中で味わってみませんか。

○開催日 5月3日(金) 9:00～14:00

○開催場所 緒川総合センター(上小瀬1259)、おがわふれあいの森

○対象者 市内在宅または在勤者 ○募集人員 20名

○参加費 500円/名 ○持ち物 筆記用具、持っている方は野草図鑑

○申込締切 4月25日(木)

○申込方法 直接または電話、FAXで住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。

申込・問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線122

「緑のカーテンづくり講習会」参加者募集

市と常陸大宮市環境市民会議では、家庭でできる地球温暖化対策の普及に取り組んでいます。

その一環として、緑のカーテンを作ってみたいという方を対象に、「緑のカーテンづくり講習会」を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

○開催日 5月23日(木) ○時 間 10:00～11:30

○場 所 市役所2階 多目的室 ○内 容 誘引、摘芯、追肥の仕方等中心の講習

○講 師 グリーンアドバイザー 小瀬 梅子氏(上小瀬)

○定 員 20名程度 ○費 用 無料

※参加者には、ゴーヤ・ミニカボチャの苗を差し上げます。

○受付期間 4月22日(月)～5月20日(月) ※土・日曜日、祝日は除く

○申込方法 電話またはFAXで、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。

申込・問 本庁 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線122

「緑のカーテン」づくり参加者募集

「緑のカーテン」とは、建物の側面にネットを張り、アサガオやゴーヤなどのつる性の植物を栽培して、直射日光をさえぎり日陰を作ることです。また、葉の水分が蒸発することで建物内の温度上昇を抑えてくれます。このため、エアコンの使用を減らすことができる環境にやさしい取り組みです。市環境市民会議では、緑のカーテンづくりを推進するため、種を無料で配布します。

家庭や職場で緑のカーテンをつくってみませんか？

- 配布品 ・西洋アサガオ・ゴーヤ
・緑のカーテンの作り方説明書 1部
- 募集定員 70件（先着順）
※10月にコンテストを開催予定です。
- 応募資格 市内の家庭や事業所等
- 配布期間 4月24日（水）～5月22日（水）※数量がなくなり次第終了となります。
- 配布場所 市役所生活環境課および各支所で配布します。※土・日曜日、祝日を除きます。

問 生活環境課生活環境G ☎52-1111 内線122

中国語会話「楽々中国語」参加者募集

常陸大宮市国際交流協会では、今年も初心者向け中国語講座を開講します。中国語は多くの方にとって普段なじみの少ない言語ですので、みんなでイチから学んでいきましょう。また、中国語には独特の発音の仕方（声調）や、発音を表すローマ字（ピンイン）がありますので、ゆっくりと進めていきたいと思います。

- 活動場所 おおみやコミュニティセンター
- 対象者 中国語を使つての活動や交流を楽しみたい大人の方
- 募集人数 10名（先着順）※定員になり次第締切
- 活動期間 5月22日（水）～令和2年3月25日（水）
- 活動日 毎月第2・第4水曜日
（両日とも18:00～19:30）
- 活動内容 ・中国語会話
旅行や日常生活の中で使われる中国語の会話表現を学びます。
・料理教室 不定期
- 参加費 受講料（教材費を含む）
・市国際交流協会会員 1か月（2回分）1,400円
・非会員 1か月（2回分）1,500円
※料理教室の時は材料費として受講料の他に実費を徴収します。
- 講師 常陸大宮市国際交流協会
ショウ・ユカ（和田由佳）（通訳）
- 申込期間 5月7日（火）～5月17日（金）
- 申込方法 氏名、住所、電話番号をお知らせのうえ、電話、またはEメールのいずれかでお申し込みください。

申込・問 常陸大宮市国際交流協会事務局
(本庁市民協働課内) ☎52-1111 内線126
✉ kyodo@city.hitachiomiya.lg.jp

平成31年度古文書講座受講生募集

市内に残る古文書を解読しながら、歴史的背景について勉強します。くずし字の読める中級、上級者向けの講座です。

- 日時 開校式 4月21日（日）13:30～
- 場所 歴史民俗資料館大宮館 講座室
- 回数 年20回（うち5回は自習）
（土・日曜日、13:30～15:00）
- 講師 高橋 裕文氏
- 教材 市内に残る歴史的史料
- 受講料 年間 2,000円
- 募集人員 25名
- 申込方法 4月18日（木）までに、直接または電話でお申し込みください。

申込・問 教委 歴史民俗資料館大宮館 ☎52-1450
(月曜日、祝日休館 8:30～17:15)

市文化センターグランドピアノ一般開放

ロゼホールのグランドピアノを弾いてみませんか。『コンサート用のピアノを弾いてみたい』という声にお応えし、スタインウェイのグランドピアノを一般開放します。

- 日時 5月10日（金）10:00～20:00
5月11日（土）・12日（日）10:00～17:00
- 場所 市文化センター 大ホール
- 対象者 市内に在住または通学・通勤している方
※ピアノを大切に使用していただくため、経験者に限らせていただきます。
- ピアノの種類 スタインウェイD275、YAMAHA C-3
- 料金 500円（1区分60分）
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、直接または電話でお申し込みください。
- 申込期間 4月24日（水）9:00～希望日の前日まで
- その他
・受付初日のみ、お一人様1区分の受付とさせていただきます。
・中学生以下の方は保護者同伴でご利用ください。
・営利目的での利用はできません。
・ピアノを演奏する方は、申込者本人に限ります。
・当日空きがある場合は、追加利用できます。
・申込後のキャンセルによる払い戻しはできません。

申込・問 常陸大宮市文化センター ☎53-7200

グランドピアノ一般開放申込書

ふりがな	年齢	経験
氏 名	歳	年
住 所	〒	
電話番号	☎	
希望日時 (希望日時に○をつけてください)	【 】 5月10日（金）	
	【 】 5月11日（土）	
	【 】 5月12日（日）	
	10:00～11:00	15:00～16:00
	11:00～正午	16:00～17:00
	正午～13:00	17:00～18:00
	13:00～14:00	18:00～19:00
	14:00～15:00	19:00～20:00

※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。
※太枠の時間帯は5月10日（金）のみ

子育て広場「ベビーマッサージ」参加者募集

県内でリトミック・ピアノ教室等の講師をしている中橋のぞみさんを講師に迎え、ベビーマッサージを行います。ベビーマッサージは親子の肌のふれあいをとおしてコミュニケーションを深め、絆を育む効果があるといわれています。マッサージオイルは使用せず、肌着の上から行いますのでお気軽にご参加ください。

- 日 時 5月14日(火)
10:30～11:30(集合/10:10)
- 場 所 総合保健福祉センター(かがやき)2階
※総合保健福祉センター(かがやき)の駐車場が満車の場合は、おおみやコミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください。
- 対 象 者 保育所(園)に通っていない1歳未満児とその保護者
※主に寝かせて活動します、首が座ったお子さんからお座り時期くらいまでのお子さん向けの内容です。
※予約が必要です。予約をしていない方の当日の参加はできません。また、この日の講座中は広場を閉鎖します。
- 募集人数 先着10組
- 持 ち 物 バスタオル等お子さんを寝かせられるもの、飲み物等
- 服 装 動きやすい服装
- 申込方法 直接または電話でお申し込みください。
- 申込期間 4月17日(水)～5月13日(月)

申込・問 子育て広場 ☎53-1401 【総合保健福祉センター(かがやき)内】

受付時間/火・水・木曜日10:00～16:00

※開設時間外は本庁こども課へ転送されます。

常陸大宮市高齢者学級「さくら大学」学級生募集

- 対 象 市内に在住する65歳以上の方
 - 募集人員 おおむね40名(応募者多数の場合は、抽選となる場合があります。)
 - 参加費用 原則無料。内容によっては、材料費等が必要な場合があります。
 - 内 容 実生活に役立つ学習、趣味の学習、健康的な高齢期の過ごし方などの講座を、年度末までに3～5回程度予定しています。基本的に自主的な活動が可能ですので、学級生で話し合いながら、内容を設定することが可能です。
- 第1回目 高齢者学級開級式
《日時》 5月28日(火) 9:30～正午
《場所》 常陸大宮市文化センター ロゼホール 小ホール
《内容》 第1回目は「日本にしかない歌 唱歌・童謡・校歌～その成立の秘密～」
笑いあいの楽しい話と歌で評判。唱歌・童謡・校歌。これらの名曲と一緒に歌いながら、三つの音楽がなぜ日本で作られたのかそれが現在の私たちにどのように関わっているのか、懐かしい歌を交えて分かりやすく解説します。音楽好きな方はもちろん、皆さんが小さいころ歌った歌を思い出しながら、楽しい一時を過ごしましょう。
- 《講師》 田中 健次 (元茨城大学教授・東邦音楽大学特任教授) 他
- 申込方法 生涯学習課(本庁3階)に直接お申し込みください。
 - 申込期限 5月10日(金)

申込・問 教委 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111(内線334) FAX 53-6502

..... きりとり (FAXの際はきりとり不要)

常陸大宮市高齢者学級「さくら大学」入学申込書

氏 名	住 所	電話番号	生年月日
	〒	☎	
	〒	☎	

※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。

【ひたまる25】前期スポーツ・エクササイズ教室参加者募集

佐藤仁美のピラティス教室

初心者・中級者を対象としたピラティス教室です。講師は、丁寧な指導と朗らかな人柄で人気の佐藤仁美さんが務めます。

ピラティスは、全身を使ってコアの筋肉（深部の筋肉）を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きがあります。また、続けることで骨格や筋肉が整えられ、正しい姿勢を維持することができるようになります。正しい姿勢は、腰痛や肩こりの改善が期待でき、内臓の働きも活発になるため代謝が上昇し、脂肪が燃焼しやすい体になるよう導いてくれます。



佐藤講師からのメッセージ

「お産が楽になったり産後の回復力が高まったり、また、尿漏れ予防・回復にも効果があります。皆様の参加をお待ちしています。」

- 期 日 5/15・29、6/5・19、7/3・17、8/7・28、9/4・18【全10回・水曜日】
- 時 間 昼の部15:00～16:00
夜の部18:30～19:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム（6/5のみ、くりえーとセンター）
- 対 象 者 女性の方ならどなたでも参加できます
- 講 師 佐藤仁美氏（ピラティス・ピフイラティスインストラクター）
- 参 加 費 7,000円/10回（保険料込み・初日に徴収）
- 募 集 人 数 40名（先着順）
- そ の 他 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

月1ヨガ教室

月に1回のペースなので無理なく続けられる月1ヨガ教室です。土曜日の午前中に優雅なリフレッシュのひと時をお楽しみください。



流田講師からのメッセージ

「アンバランスな身体を整え、リセットされた状態でヨガの基本を楽しむクラスですので、初めての方大歓迎です。月に一度、一緒にリフレッシュしましょう。」



- 期 日 5/18、6/1、7/13、8/10、9/7【全5回・土曜日】
- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 講 師 流田ゆうき氏
- 参 加 費 3,000円（保険料を含む。初日に徴収。会員は半額）
- 募 集 人 数 30名（先着順）
- ※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
- そ の 他 汗拭きタオル、飲み物、バスタオル、ヨガマットをご持参ください。

チャレンジ!!スラックライン体験会第1期

新しいスポーツ、スラックライン体験会を実施します。スラックラインとは幅5cm程度のベルト上のラインを利用した、綱渡りのようなスポーツです。ラインの上で、バランス感覚や体幹、集中力等を鍛えることが出来ます。ライン上でアクロバティックな演技を競う国際大会も開催されています。

- 期 日 5/17・31、6/14・28日【全4回・金曜日】
- 時 間 18:30～20:00
- 場 所 常陸大宮市立旧大場小学校体育館
- 対 象 者 市内在住の小学生以上の方
- 講 師 大森泰典氏（常陸大宮市スポーツ推進委員）
- 参 加 者 1回300円（保険料を含む。会員は無料）
- 募 集 人 数 20名（先着順）
- ※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
- そ の 他 上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



ストロベリースラックライン!!イチゴ狩りとスラックライン体験会

スラックラインとイチゴ狩りのコラボ企画を開催!スラックラインを楽しんだ後はイチゴ狩り。さらに、イチゴスムージーワンドリンク付きです。

- 期 日 5月12日(日)
- 時 間 9:30～11:45
- 場 所 おひさまいちご園（常陸大宮市野口2550／雨天時は御前山トレーニングセンター）
- 対 象 者 市内在住の小学生以上の方
- 講 師 大森泰典氏（常陸大宮市スポーツ推進委員）
- 参 加 費 小学生以上1,800円、未就学児1,100円（保険料を含む）、3歳以下無料
- 募 集 人 数 20名程度（先着順）
- ※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
- そ の 他 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



苦手克服・器械体操教室

今年度も「苦手克服体操教室前期」を開催します。

苦手なマット運動、跳び箱を基礎から学び、苦手意識を克服しましょう。



小口講師からのメッセージ

「マット運動と跳び箱運動を通して、柔軟性、瞬発力、バランス感覚など、総合的な体力を養います。得意な子も苦手な子も、楽しく学べるプログラムを用意していますので、たくさんの方の児童の参加を待っています。」



- 期 日 5/20、6/3・17、7/1・22、8/5・19、9/2【全8回・月曜日】
○時 間 18:30～20:00
○場 所 大宮北小学校体育館
○対 象 者 市内在住の小学生
○講 師 小口盛氏、橋本勇夫氏（常陸大宮市スポーツ推進委員）
○参 加 費 4,000円（保険料を含む。初回に徴収。会員は半額）
○募集人員 30名（先着順）
※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
○そ の 他 運動のできる服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

運動会直前企画！早く走ろうワンポイントレッスン！

運動会直前企画として、上手く走るためのワンポイントレッスンを実施します。小学校初めての運動会の1年生から、走るのが苦手な上級生、さらに、親子競技やリレー等に参加するお父さんお母さんまでワンポイントレッスンします。小学生は上手く走るヒントを得るため、お父さんお母さん方は、急な運動での転倒、けがの予防にいかがですか。



- 期 日 5月11日（土）
○時 間 9:00～11:00
○場 所 常陸大宮市立旧大場小学校グラウンド（雨天時は体育館）
○対 象 者 市内在住の小学生及び保護者
○講 師 小口盛氏、松浦安美氏、中村美佐江氏（常陸大宮市スポーツ推進委員）
○参 加 費 500円（保険料を含む。会員は半額）
○募集人員 30名（先着順）
※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
○そ の 他 運動のできる服装、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、上履き（雨天時）をご持参ください。

スケートボード教室

2020年東京オリンピックの正式種目、アクションスポーツの定番、スケートボードを始めてみませんか。経験者、上級者の参加も歓迎します。講師は常陸大宮市在住の元プロスノーボーダー池下JESSE孝志先生です。



池下講師からのメッセージ

「あなたも横乗り体験してみませんか？基礎からしっかりとコーチング致します。大人も子供も楽しめるスポーツとなっていますので是非親子でご参加ください。平らなコンクリートバンの体育館で行いますので、雨風の心配ナシ！一緒にスケートボードを楽しみましょう。」



- 期 日 5/15、6/5・19、7/3・17、8/7・21、9/4【全8回・水曜日】
○時 間 18:30～20:00 ○場 所 山方公民館体育室
○対 象 者 どなたでも参加できます ○講 師：池下孝志氏
○参 加 費 4,000円（保険料を含む、初回に徴収。会員は半額）
○募集人員 30名（先着順）
※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
○そ の 他 スケートボード（4輪）、ヘルメット（必ず着用）、プロテクター、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

～各教室のお申込方法～

- 申込期間 4月10日（水）～定員に達するまで
○申込方法
申し込みは、参加申込書に必要事項を記入しFAX、もしくはクラブメールアドレス宛に参加申込書の必要事項を送信するか、各募集要項内のQRコードから申込フォームへ移行し、必要事項を入力して送信してください。
クラブメールアドレス
hitamaru25@ab.wakwak.com
※参加の可否については、申込内容の確認後、速やかにFAXの方は通知ハガキで、メール及び申し込みフォームの方はメールで通知します。

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

.....スポーツクラブひたまる25スポーツ教室参加申込書（FAXの際はきりとり不要）.....

氏名	住所・電話	申込教室（○で囲む。複数可）
※小学生以下は年齢必須（ 歳）	電話	ピラティス昼、ピラティス夜、月1ヨガ スラックライン体験会、ストロベリースラックライン 器械体操教室、早く走ろう、スケートボード
※小学生以下は年齢必須（ 歳）	電話	ピラティス昼、ピラティス夜、月1ヨガ スラックライン体験会、ストロベリースラックライン 器械体操教室、早く走ろう、スケートボード

※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。

マタニティフィットネス 参加者募集！

ママも赤ちゃんも健康に！
～マタニティヨガやビクスで
運動不足を解消しよう～



フィットネスインストラクター
関口 雅代 氏

<マタニティフィットネス参加者募集>

○期 日 4月17日(水) 5月15日(水) 6月12日(水)
7月10日(水) 8月21日(水) 9月11日(水)
10月16日(水) 11月13日(水) 12月18日(水)
1月15日(水) 2月19日(水) 3月18日(水)

○時 間 9:30～10:30(集合9:10)

○場 所 総合保健福祉センター(かがやき)

○対 象 者(市内在住者)

・妊娠16週以降の方

※ただし、下記①～③のいずれかに該当する方は対象となりません。

①医師に妊娠経過に異常があると診断されている方

②現在異常がなくても、流産を過去に3回以上繰り返している方

③正常妊娠であっても医師が運動を勧めていない方

・これから妊娠を希望する方

・産後1年未満の方

○募集人数 10名程度 ※事前の予約が必要です。

○持 ち 物 タオル、飲み物、親子(母子)健康手帳、スニーカー(室内用)

※動きやすい服装でお越しください。

<妊娠中の方は次のものが必要になります>

妊娠経過証明書、同意書兼参加申込書兼問診票(どちらも初回のみ)

○講 師 日本マタニティフィットネス協会

フィットネスインストラクター 関口 雅代 氏

※講師は変更になる場合があります。

○参 加 費 無料

○申込方法 開催日前日までに電話または下記のQRコードでお申し込みください。また妊娠中の方は、当日までに妊娠経過証明書(産婦人科に発行してもらうもの)、同意書兼参加申込書兼問診票(本人が書くもの)の提出が必要になります。各様式は健康推進課(かがやき)窓口で配布または市ホームページからダウンロードしてご利用ください。

※妊娠経過証明書発行にあたり料金が発生する場合は、全額自己負担となりますのであらかじめご了承ください。

申込・問 かがやき 健康推進課母子保健G ☎54-7121



スマートフォン用



イベント

常陸大宮市史編さん事業の調査内容を広く皆さんに紹介するため、市史編さん専門部会の先生による市史セミナーを開講します。

今回は、古代・中世史部会の先生を講師に招き、古代～戦国期の常陸大宮市域について、現代に伝わる史料を読み解きながら解説します。

第3回『常陸国風土記』からみる常陸大宮市の古代

【講師】

長谷部 将司（茨城高等学校・中学校教諭）

【日時】

令和元年 5月12日（日）

産物や生活の様子など8世紀頃における当地域の実態について、『常陸国風土記』を中心としつつ、他史料などを併せながら読み解いていきます。

○過去の講座

第1回「金砂合戦と岩瀬与一太郎」

高橋 修（茨城大学教授） 平成30年8月25日（土）

第2回「史料と遺構が語る中世の城跡」

山川 千博（大田原市学芸員） 平成31年1月27日（日）

【時 間】午後1時30分～午後3時（午後1時開場）

【会 場】常陸大宮市文化センターロゼホール 小ホール

【入 場 料】無料

【お申込み】①「広報お知らせ版」付属の申込用紙にてお申し込みください。

②電話もしくはメールにてお申し込みください。

※上記の第1回、第2回講座にお越しいただいた方はお申し込み不要です。

【問 合 せ】常陸大宮市教育委員会文化スポーツ課 文化・スポーツG

TEL：0295-52-1111（内線344）

メール：bunsupo@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市史セミナー シリーズ講座 其の一 古代・中世の常陸大宮

そうだ、
市史、
つくろう。

背景：市内を流れる玉川（常陸大宮市八田）

常陸大宮市史セミナー参加申込書

氏 名	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。

図書情報館からのお知らせ

■行事予定

★おはなし会

口ゼのつどい・くれよん 5月 4日(土)
 美和かわせみ・ひこうき雲 5月11日(土)
 めばえの会 5月16日(木)
 どんどんちっち・おひさま 5月18日(土)
 はみんぐばあど・御前山かわせみ
 5月25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

5月12日の母の日、6月16日の父の日に
 向けてお母さん、お父さんの似顔絵展を開
 催します。

○展示期間 4月27日(土)～6月2日(日)

○展示場所 図書情報館エントランス

★こどもの読書週間

4月23日(火)～5月12日(日)

標語「ドは読書のド♪」

子どもたちにもっと本を！との願いか
 ら、「こどもの読書週間」は昭和34年には
 じまりました。もともとは、5月5日の「こ
 どもの日」を中心とした2週間(5月1日
 ～14日)でしたが、平成12年より、今の
 4月23日(世界本の日・子ども読書の日)
 ～5月12日になりました。

■新しく入ったDVD

<アニメ・児童向け>

- ・怪盗グルーのミニオン大脱走
- ・仮面ライダー×スーパー戦隊！
超スーパーヒーロー大戦
- ・GO！プリンセスプリキュア
GO!GO!!豪華3本立て!!
- ・DRAGONBALL Z 復活の「F」
- ・シング
- ・君の名は。

<邦画・洋画>

- ・オケ老人！
- ・シン・ゴジラ
- ・美女と野獣(実写版)
- ・ラ・ラ・ランド
- ・ものすくうるさくてありえないほど近い
- ・ナミヤ雑貨店の奇蹟
- ・とっておき寄席！三遊亭たっぷり二時間半

■新しく入った本

<一般書>

- ・不死鳥少年 石田 衣良
- ・お茶壺道中 梶 よう子
- ・姑の遺品整理は、迷惑です 垣谷 美雨
- ・みかんとひよどり 近藤 史恵
- ・ザ・ウォール 堂場 瞬一
- ・かたわれどき 畠中 恵
- ・ぼくはきっとやさしい 町屋 良平
- ・趣味で腹いっぱい 山崎 ナオコーラ
- ・あきない世傳金と銀6 高田 郁
- ・混物語 西尾 維新
- ・あかね色の空に夢をみる 吉川 結衣
- ・ノースライト 横山 秀夫

<児童書>

- ・カタコイ 有沢 ゆう希
- ・夕焼け色のわすれもの たかの けんいち
- ・ちびしろくまのねがいごと 小林 深雪
- ・へんなともだちマンホーくん 村上 しいこ
- ・未確認生物大図鑑 山口 敏太郎
- (えほん)
- ・しゅつどう！しょうぼうたい 鎌田 歩
- ・はたけのにゃーこ 織茂 恭子
- ・でこぼこホットケーキ よしだ あつこ
- ・ぱんつさん たなか ひかる
- ・ぱんだんす やまぐち りりこ

■開館カレンダー

5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	31	

開館時間 9:30～18:00

休館日

開館時間延長日(19:00まで)

問 図書情報館 ☎53-7300 FAX 53-7301

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

相 談

各種無料相談【5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。

社会福祉協議会の心配ごと相談

日常生活での悩みや困りごと等の様々な問題を解決するための手助けします。個人情報、相談内容は厳守します。

●弁護士相談（要予約・先着順）**面接**

- ①【日時】16日(木) 13:00～16:00
【場所】美和総合福祉センター
【担当弁護士】藤田 奈津子 先生
- ②【日時】29日(水) 13:00～16:00
【場所】総合保健福祉センター(かがやき)
【担当弁護士】岡田 利恵 先生

予約・問**社協**本所 ☎53-1125

●一般相談 **面接・電話**

- 【日時】8・15・22日(水) 9:00～14:00
【場所】社会福祉協議会本所
(総合保健福祉センターかがやき内)

問**社協**本所 ☎53-1125

●こころの相談（要予約）**面接**

さまざまな不安やこころの不調を抱え悩んでいる本人・ご家族のための相談です。

- 【日時】24日(金) 10:00～正午
【場所】市役所本庁

予約・問**本庁**社会福祉課 ☎52-1111 内線133

*メンタルサポートステーションきらり(大子町)による電話相談を、毎週月～土曜日(10:30～17:15)に行っています。
☎0295-72-5881

●心の健康相談（要予約・先着順）**面接**

人との付き合いがうまくできない、気持ちが滅入ってしまう、不安なことがあり眠れない、アルコール依存(傾向)、認知症等で悩んでいるなど、心の健康についての悩みをご相談ください。

相談は市の人権擁護委員がお受けし、秘密は厳守します。

- 【日時】8日(水) 問診/13:30～ 相談/14:00～
【場所】総合保健福祉センター(かがやき)
【相談員】栗田病院 高橋 智之 医師

予約・問**かがやき**健康推進課 ☎54-7121

＜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

けんこうカレンダー【5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)	16日(木)	受付/13:30～13:50	1.6歳児健診(1歳6か月児)	22日(水)	受付/13:00～13:20
乳児相談(12か月児)	24日(金)	受付/ 9:30～ 9:40	2歳児歯科健診(2歳3か月児)	28日(火)	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)	30日(木)	受付/13:00～13:20

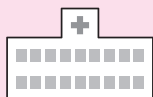
▽おとなに関すること

※検診票の届かない方で検診を希望する方はご連絡ください。

大宮地域		御前山地域	
『腹部超音波検診』		『乳がん・子宮頸がん検診』	
23日(木)	総合保健福祉福祉センター(かがやき)	8日(水)	御前山保健福祉センター
29日(水)		10日(金)	
『乳がん・子宮頸がん検診』		24日(金)	
31日(金)	総合保健福祉福祉センター(かがやき)		

※受診を希望される方は、事前の申込みが必要です。
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◆ 4/14～5/6

*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)
4/14	志村大宮病院 ☎53-1111	佐野医院 ☎84-1616	吉永医院 ☎63-2303
21	岡崎外科医院 ☎52-0547	坂本クリニック ☎92-1166	今井医院 ☎63-0320
28	丹治医院 ☎53-2115	塩谷医院 ☎88-2055	茂木中央病院 ☎63-1151
29	大曽根内科小児科 ☎52-0302	滝田内科医院 ☎82-2544	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
30		佐藤医院 ☎96-2841	もてぎの森「メディカルプラザ」 ☎64-1122
5/1	志村大宮病院 ☎53-1111	七合診療所 ☎82-2781	桜井循環器科内科 ☎63-5131
2		林田医院 ☎88-2056	吉永医院 ☎63-2303
3		白寄医院 ☎92-2710	今井医院 ☎63-0320
4	緒川クリニック ☎54-3311	水沼医院 ☎84-0001	茂木中央病院 ☎63-1151
5	休診日	鈴木整形外科 ☎96-2811	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
6	大曽根内科小児科 ☎52-0302	山野クリニック ☎84-3850	もてぎの森「メディカルプラザ」 ☎64-1122

- 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 次のサイトから最新の情報をご覧ください。

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 24時間365日

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 24時間365日

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

※茨城県救急医療情報コントロールセンターで実施していた医療機関案内は、平成31年3月31日で終了しました。