



お知らせ版

No.324

2016(平成28年)

4/25

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 ○「議会報告会」を開催します
- P2 ○日曜結婚相談会
- P2 ○「常陸大宮市まちづくり講座」追加のご案内
- P3 ○市内保育園等給食食材の放射性物質測定結果
- P7 ○市民健康教室(主催:常陸大宮済生会病院)
- P10-11 ○大宮警察署からのお知らせ
- P12 ○休日・祝日の当番医(4/29~5/29)

募集

- P3 ○「緑のカーテンづくり講習会」参加者募集
- P4 ○月1ノルディックウォーキングで歩こう会参加者募集
- P4 ○浅野佑介ヨガ体験教室参加者募集
- P5 ○痛みとりストレッチ教室参加者募集
- P5 ○ラージボール卓球教室参加者募集
- P6 ○普通救命講習会 I 参加者募集
- P6 ○久慈川の水質・水生生物調査参加者募集
- P6 ○マタニティフィットネス参加者募集

イベント

- P8-9 ○平成28年度 常陸大宮市文化センター
~催し物ご案内~

相談

- P9 ○平成28年度行政相談
- P12 ○心の健康相談

「広報常陸大宮お知らせ版」は、毎月10・25日(土・日曜日、祝日にあたる時は翌平日)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。

市の主な施設

常陸大宮市役所(本庁)	52-1111
山方総合支所	57-2121
美和総合支所	58-2111
緒川総合支所	56-2111
御前山総合支所	55-2111
総合保健福祉センター(かがやき)	54-7121
緒川保健センター	56-5110
水道課	52-0427
下水道課	53-7250
教育委員会山方事務所	57-2903
教育委員会美和事務所	58-2142
教育委員会緒川事務所	56-5111
教育委員会御前山事務所	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月の納税

軽自動車税
国民健康保険税【1期】

納期限: 5月31日(火)

お知らせ

「議会報告会」を開催します

市議会では、平成26年から「議会報告会」を実施しています。

3年目となる今回は、平成28年度の予算（主要事業等）の説明と、下記2つのテーマを中心に意見交換会を実施します。

市民の皆さんから、貴重なご意見をいただく機会と考えています。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

○テーマ

- ・市の活性化について
- ・子育て支援について

○日程

日時	場所
5月18日(水) 14:00～	おおみやコミュニティセンター 2階多目的ホール 美和工芸ふれあいセンター 1階アリーナ

※お近くの会場にお越しください。



問 議会事務局 ☎52-1111 内線414

日曜結婚相談会

市では毎月第3日曜日に結婚相談会を開催しています。

結婚したくてもなかなか出会いの機会がないという方に、結婚相談員が親身になって対応します。できるだけ予約のうえ、ご来場ください。

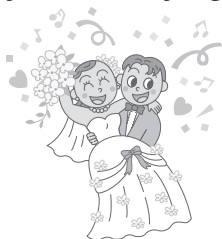
- 期 日 5月15日(日)
- 時 間 9:00～17:00(受付/9:00～16:00)
- 場 所 おおみやコミュニティセンター
2階研修室3

※6月の開催は19日(日)です。

予約・問 本庁 福祉課子育て支援室

☎55-8069 (直通)

✉ marriage@city.hitachiomiya.lg.jp



「常陸大宮市まちづくり講座」追加のご案内

「広報常陸大宮お知らせ版3月10日号(No.321)」で平成28年度の常陸大宮市まちづくり講座一覧のご案内をしましたが、新たに「イノシシの被害対策」の講座が追加されました。

○講座名 イノシシの被害対策

○講座内容 イノシシの基礎知識について
地域で取り組む対策について
防護柵の種類と特徴について

○担当課 農林課

○利用できる方 市内に在住または在勤・在学の10名以上の団体・グループ

○開催日時 9:00から19:00までの間で1回2時間以内(祝日・年末年始は除く)

○開催場所 会場は市内の公民館や集会施設を利用してください。なお、会場は申請者でご用意ください。

○申込手順

1. 講座メニューから希望の講座を選び、開催日時・場所を決めてください。
2. 「常陸大宮市まちづくり講座実施申込書」に必要事項を記入のうえ、講座開催希望日の14日前までに、お申し込みください。申込書は市民協働課にあります(市ホームページからもダウンロードできます)。
3. 市民協働課と講座担当課で調整を行い、講座開催について「まちづくり講座決定通知書」を申し込み代表者あてに送付します(申し込み日から約1週間)。
4. 開催当日、担当職員が会場へ伺います。

申込・問 本庁 市民協働課市民協働G

☎52-1111 内線127 FAX 53-5415



市内保育園等給食食材の放射性物質測定結果について

3月に実施した公立保育所及び民間保育園等の給食食材の測定結果をお知らせします。

【検査条件】①使用機器：日立アロカメディカル株式会社製 CAN-OSP-NA I (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 検査時間：30分間

②使用機器：ATOMTE X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 検査時間：20分間

※山方保育所・野上保育園で使用

(2段書きになっている場合は、上段が2・3週、下段が4・5週に検査しています)

保育所 (園)名	検体名	測定結果 (Bq/kg)		保育所 (園)名	検体名	測定結果 (Bq/kg)	
		セシウム 134	セシウム 137			セシウム 134	セシウム 137
大 賀	キャベツ	検出せず	検出せず	あ ゆ み	さつまいも	検出せず	検出せず
	にんじん	検出せず	検出せず		にんじん	検出せず	検出せず
山 方	芽キャベツ	検出せず	検出せず	大宮みのり	小松菜	検出せず	検出せず
	小松菜	検出せず	検出せず		白菜	検出せず	検出せず
美 和	白菜	検出せず	検出せず	野 上	トマト	検出せず	検出せず
	きゅうり	検出せず	検出せず		にんじん	検出せず	検出せず
大宮聖愛 大宮聖慈	ブロッコリー	検出せず	検出せず	緒川げんき 保育園	精米	検出せず	検出せず
	じゃがいも	検出せず	検出せず		大根	検出せず	検出せず
さくら	にんじん	検出せず	検出せず	御前山認定 こども園	さつまいも	検出せず	検出せず
	小松菜	検出せず	検出せず		大根	検出せず	検出せず
ひまわり	ほうれん草	検出せず	検出せず	若草幼稚園	キャベツ	検出せず	検出せず
	大根	検出せず	検出せず		ネギ	検出せず	検出せず

※「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。

検出限界値は、測定する食材及び条件により差が出ます。

測定の結果、放射性セシウム134・137の測定値が100Bq/Kg(国が定めた基準値)を超えた場合は、その食材の使用を中止します。

問 本庁 福祉課子育て支援室 ☎52-1111 内線140

募 集

「緑のカーテンづくり講習会」参加者募集

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。

○日 時 5月17日(火) 9:30～11:00

○場 所 講話：市役所2階 多目的室
実技：市役所西側緑のカーテン設置場所

○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

○受付期間 4月27日(水)～5月13日(金) ※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 常陸大宮市環境市民会議事務局(本庁 環境課内) ☎52-1111 内線123 FAX 53-5415

〈記号の見方〉

問：問い合わせ **申込**：申し込み先 **本庁**：常陸大宮市役所 **山支**：山方総合支所 **美支**：美和総合支所 **緒支**：緒川総合支所
御支：御前山総合支所 **教委**：市教育委員会 **教山**：山方事務所 **教美**：美和事務所 **教緒**：緒川事務所 **教御**：御前山事務所
かがやき：総合保健福祉センター(かがやき) **社協**：社会福祉協議会 G：グループ

【ひたまる25】月1ノルディックウォーキングで歩こう会の参加者募集

毎月第3土曜日にノルディックウォーキングで歩こう会を下記のとおり実施しています。

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで膝への負担を軽減しつつ、肩や背中ストレッチや腕の筋肉への負担等の全身運動効果が得られます。お気軽に参加ください。

- 日 時 毎月第3土曜日 9:00集合(10:30終了予定)
- 場 所 西部総合公園体育館玄関前に集合
※5月は辰ノ口親水公園の駐車場に集合し、久慈川堰堤道路を歩きます。
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 講 師 市スポーツ推進委員
- 参 加 費 200円/回 ※保険代含む、当日に徴収
- 持参するもの ノルディックポール、汗ふきタオル、飲み物
- そ の 他 雨天時は、旧大場小学校内で基礎動作の練習等を行います。
ポールを借りる方は事前にお申し込みをお願いします。
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 申込方法 当日に現地集合



問 クラブマネージャー・三次 ☎090-1797-7845

浅野佑介ヨガ体験教室参加者募集

体幹の強化や柔軟性向上、血行促進等に効果があるヨガの体験教室を開催します。体験教室ですので、初心者でもリラックスして最後まで楽しめる内容を予定しています。

講師の浅野先生は、県内各地でヨガ教室を主宰していますが、出身は常陸大宮市で、常陸大宮市民の方と一緒にヨガができることをとても楽しみにしています。浅野先生独特の優しさ溢れる空間を作り出すヨガの世界をぜひこの機会に体験し、身体も心も健康になるきっかけ作りにしてください。

皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日 〈全5回〉木曜日
6/2・16・30、7/14・28
- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 西部総合公園体育館2階
トレーニングルーム
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 30名(先着順)
- 講 師 浅野佑介先生
- 参 加 費 1,000円 ※保険代含む、初日に徴収
- 持参するもの 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット
- 申込方法 申請書に必要事項を記入のうえ、直接
またはFAXでお申し込みください。
- 申込期間 5月9日(月) 8:30～ 定員になり次第締め切り



4月からNHK水戸放送局「いばっチャオ！」で月イチレギュラーのヨガコーナーを持つ浅野佑介先生

申込・問 生涯学習課生涯学習G
☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

ヨガ体験教室参加申込書

ふりがな 氏 名	年 齢	住 所	電話番号
	歳 干		☎
	歳 干		☎

※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】痛みとりストレッチ教室
参加者募集**

ストレッチは、筋肉を引っ張って伸ばすことで、筋肉の柔軟性向上、関節の可動域拡大等の効果が期待できます。しかし、自己流で誤ったストレッチを行うと、逆に筋肉が固くなってしまふ恐れもあるので、肩こりや腰痛、身体の硬さでお悩みの方、健康増進に関心のある方は、この機会に正しいストレッチを学んでみてはいかがでしょうか？
○期 日 〈全6回〉

Aコース	5/17、6/7・21、7/5・19、8/2 (火)
Bコース	5/27(金)、6/8 (水)・24 (金)、 7/6 (水)・20 (水)・29 (金)

- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 おおみやコミュニティセンター和室
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 20名(先着順)
- 講 師 岩上栄滋先生(いずみ腰痛センター)
- 参加費 3,000円
※保険代含む、初日に徴収
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 持参するもの 汗拭きタオル、飲み物
- その他 動きやすい服装で参加ください。
- 申込方法 申請書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期間 5月9日(月) 8:30～
定員になりしだい締め切り
※キャンセルした場合は、参加費と同額のキャンセル料をいただく場合があります。

申込・問 生涯学習課生涯学習G

☎52-1111
内線342
FAX 53-6502



.....きりとり.....

ひたまる25 痛みとりストレッチ教室参加申込書
※どちらかのコースに○

ふりがな 氏 名	年 齢	住所・電話番号	コース
-----	歳	〒 ☎	A・ B
-----	歳	〒 ☎	A・ B
-----	歳	〒 ☎	A・ B

※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。

ラージボール卓球教室参加者募集

ラージボール卓球は、通常の卓球と比べてわずかに球が大きいので打球のスピードが遅くなり、誰にでも親しみやすいスポーツです。また上級者になると、卓球ならではのスピード感も十分に堪能できます。今回は、ねんりんピック2015団体戦入賞者で市内在住の河野貫一さんを講師に招き、参加者のレベルに合わせた教室を開催します。

- 期 日 〈全4回〉金曜日
6/3・10・17・24
- 時 間 13:30～15:30
- 場 所 小場体育館 (小場981番地の2)
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 30名程度
- 講 師 河野貫一先生
(ねんりんピック2015山口大会出場)
- 参加費 500円
※保険代含む、初日に徴収
- 持参するもの
体育館シューズ、ラージボール卓球用ラケット(貸し出しもします)、汗拭きタオル、飲み物
- その他 運動できる服装で参加ください。
- 申込方法 申請書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期限 5月20日(金) 17:00まで

申込・問 生涯学習課生涯学習G

☎52-1111 内線342 FAX 53-6502



.....きりとり.....

ラージボール卓球教室参加申込書

ふりがな 氏 名	年 齢	住所・電話番号
-----	歳	〒 ☎
-----	歳	〒 ☎
-----	歳	〒 ☎

※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。

普通救命講習会 I 参加者募集

この講習会は、心肺蘇生法(自動体外式除細動器<AED>の使用法を含む)や異物除去、止血法に関する知識と技術を習得します。

- 日 時 5月28日(土) 9:00～正午
- 場 所 消防本部3階多目的室
- 対 象 者 15歳以上の方
- 募集人数 15名
- 受付期間 5月9日(月)～23日(月)
- 受 講 料 無料 ※講習修了証を発行します。

申込・問 消防本部東消防署救急G
 ☎54-0119 FAX 53-2043

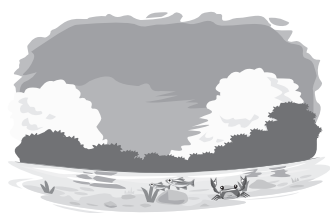
久慈川の水質・水生生物調査参加者募集

身近な水環境について、簡単なキットを使用し調査を行います。

久慈川の水環境の様子が良くわかりますので、この機会にぜひ、ご参加ください。

- 日 時 6月12日(日) 9:30～11:30
- 場 所 市内富岡橋上流(河川敷)
- 講 師 茨城県環境アドバイザー
中村 恵美子氏
- 内 容 久慈川の水質調査・川に住む生物調査など
- 対 象 者 市内在学の小・中学生以上(小学生の場合、保護者同伴でご参加ください)
- 定 員 20名程度
- 費 用 無料
- 持参するもの
帽子、タオル、サンダル、網、筆記用具、着替え等
※水に入ってもよい服装でご参加ください。
- 申込期間 4月27日(水)～6月7日(火)
※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 常陸大宮市環境市民会議事務局
 (本庁 環境課内)
 ☎52-1111 内線123 FAX 53-5415



マタニティフィットネス参加者募集

インストラクターの関口雅代先生を迎え、マタニティフィットネス(マタニティピクスやヨガ等)講座を開催します。妊娠中の運動不足の解消、心身のストレス解消に！マタニティフィットネスで体を動かす生活をスタートしませんか？



- 日 時
 1. 5月18日(水) 9:30～10:30(集合9:00)
 2. 6月 2日(木) 9:30～10:30(集合9:00)
- 場 所 総合保健福祉センター(かがやき)
- 対 象 者 市内に住所がある妊娠16週以降の方
※ただし下記①～③に該当する場合は対象外です。
①医師が妊娠経過に異常があると判断した場合
②現在の妊娠経過に異常がなくても、流産を過去に3回以上繰り返している場合
③正常妊娠であっても医師が運動を勧めていない場合
- 募集人数 10名程度
- 持参するもの
タオル、飲み物、親子(母子)手帳、スニーカー(室内用)、妊娠経過証明書(初回のみ)、同意書兼参加申請書兼問診票(初回のみ)
※動きやすい服装でお越しください。
- 参加費 無料
- 申請方法 各開催日の前日までに下記のQRコードまたは電話でお申し込みください。また、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)、同意書兼参加申請書兼問診票(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窓口で配布または、市の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。



スマートフォン用



携帯用

申込・問 かがやき健康推進課健康推進G
 ☎54-7121 FAX 54-7123

主催：常陸大宮済生会病院 共催：那珂医師会 後援：常陸大宮市

市民健康教室

甲状腺？バセドウ病？橋本病？
知ってるようで知らない甲状腺
について、専門医師がわかりや
すくお話しします。

第6回

甲状腺のお話

—— ちょっと首に注目してみませんか？ ——

常陸大宮済生会病院 外科（甲状腺専門） 鈴木 章史



6月11日 日

14:00～16:00 (13:30開場)

受講無料
予約不要

どなたでも自由に参加できます

講演後、看護師等による血圧測定や
健康相談、医療相談員による
医療相談を行います。(15:00～16:00)



会場

常陸大宮ショッピングセンター

ピサー口 多目的ホール

常陸大宮市下村田 2387 ☎ 0295-52-4800



社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会

常陸大宮済生会病院

〒319-2256 常陸大宮市田子内町 3033-3

お問い合わせ：総務課 寺門

☎ 0295-52-5151

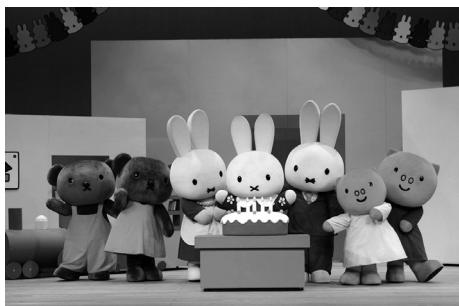
イベント

平成28年度常陸大宮市文化センター ～催し物ご案内～

ミッフィーこどもミュージカル ミッフィーのおたんじょうび

- 日時 7/3(日)
開演 1回目10:30～
開演 2回目13:30～
- 入場料 一般 2,000円
〈全席指定〉 中学生以下 1,200円
親子ペア券 3,000円
(3歳未満膝上鑑賞可)

■チケット発売中



© Mercis bv 企画制作: MOON WALK Co.

10th Anniversary 高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト コンサート(仮名)

- 日時 9/25(日) 開演 15:00～
- 入場料 4,500円
〈全席指定〉 (当日券500円増し)
(未就学児入場不可)
- 発売日 未定



子どもも大人も楽しくクラシック 音楽のおくりもの

- 日時 5/15(日)
わいわいコンサート 0歳児からOK
開演 11:00～ 80分
アフタヌーンコンサート 4歳児からOK
開演 14:00～ 90分
- 入場料 一般 1,500円
〈全席指定〉 中学生以下 700円
親子ペア券 2,000円
(3歳未満膝上鑑賞可)
(アフタヌーンコンサートは4歳以上)

■チケット発売中



ベンチャーズ ジャパントア-2016

- 日時 9/10(土) 開演 16:00～
- 入場料 6,000円
〈全席指定〉 (未就学児入場不可)
- 発売日 5/28(土) 窓口 9:00～
電話・ネット 13:00～

☆ネット先行販売:
5/18(水)17:00～ 5/20(金)23:59



ロゼホール歌謡祭VOL.4
女の秋まつり

(出演 こまどり姉妹・笹みどり・大石まどか・川野夏美・永井裕子・椎名佐千子・瀬口侑希・水田かおり・藍晴美・星てる美)

■日時 10/15(土) 開演 14:00 ~
■入場料 SS席 5,500円
〈全席指定〉 S席 4,800円
(未就学児入場不可)

■発売日 7/16(土) 窓口 9:00 ~
電話・ネット 13:00 ~

☆ネット先行販売:
7/6(水)17:00 ~ 7/8(金)23:59

FUMIYA FUJII
CONCERT TOUR 2016

■日時 11/6(日) 開演 17:00 ~
■入場料 8,300円
〈全席指定〉(※3歳以上入場可、但しチケット必要)
■発売日 未定



貴重映像と楽しいトークと歌で綴る
中村メイコ&神津カナ
“私の美空ひばり”

歌のゲスト 河口恭吾
■日時 12/3(土) 開演 15:00 ~
■入場料 3,800円
〈全席指定〉(未就学児入場不可)
■発売日 9/3(土) 窓口 9:00 ~
電話・ネット 13:00 ~

☆ネット先行販売
8/24(水)17:00 ~ 8/26(金)23:59

第22回大宮寄席
桂歌丸・林家たい平 落語二人会

■日時 2017年 2/10(金) 開演 18:30 ~
■入場料 2,500円
〈全席指定〉
■発売日 11/12(土) 窓口 9:00 ~
電話・ネット 13:00 ~

☆ネット先行販売:
11/2(水)17:00 ~
11/4(金)23:59



申込・問 常陸大宮市文化センター
☎53-7200 FAX 53-7201

相 談

平成28年度行政相談

「わかりづらい道路案内標識を改善してほしい」、「通学路に横断歩道や歩道を設置してほしい」など、行政相談委員が毎日の生活の中で困っていることや希望していることをお聞きします。

相談は無料で、秘密は厳守されます。
また、予約は不要です。

○日 程 表

日 時	場 所
5月17日(火) 13:00 ~ 16:00	御前山保健福祉センター
6月19日(日) 13:00 ~ 15:00	常陸大宮ショッピングセンター ピサー口

○常陸大宮行政相談委員

氏 名	電話番号
安藤 正之	52-1013
根本 盛文	57-2549
小室 澄江	58-3237
長山 孝	56-3255
石澤 令子	55-2871

問 本庁 市民協働課市民協働G
☎52-1111 内線125
茨城行政評価事務所行政相談課
☎029-221-3347



大宮警察署



高齢者の交通死亡事故が連続発生!

【平成28年4月6日現在】

常陸大宮市内の交通死亡事故3件、すべて高齢者!
3件とも高齢運転者(80歳代)による事故

	発生日	時間帯	発生場所	事故形態	状況	シートベルト
1	3月26日	午後2時	八田	車両単独	運転中(88歳・男性)路外逸脱し、電柱に衝突し死亡	着用なし
2	4月2日	午後1時	山方	車両対車両	運転中(82歳・男性)対向車線にはみ出し、大型トラックに衝突、同乗の77歳女性が死亡	着用あり
3	4月6日	午前6時	高部	車両対車両	運転中(87歳・男性)右折する際、対向車線と衝突し死亡	着用なし

シートベルト「着用なし」2件は、着用していれば助かった可能性あり

からのお知らせ



高齢運転者の交通事故防止のポイント

○ 運転する時は、必ずシートベルトを締めましょう。

シートベルト非着用による死亡事故が多発しています。シートベルトはあなたの命を守る命綱。車に乗車するときは、運転手はもちろん、同乗者（後部席）も全席着用しましょう。

○ 周囲の状況をよく見て運転しましょう。

対向車や信号、標識など意識して見ないと見えていないときがあります。運転する時は、意識的に周りをよく見渡して運転しましょう。

○ 体調が悪い日は運転を控えましょう。

運転中に体調急変により、意識を失うなどして、交通事故を起こす危険があります。他者を巻き添えにする危険もありますので、体調が悪い日は運転を控えましょう。

※ 運転に自信がなくなったら、免許返納も考えましょう。

●**心の健康相談** (要予約・先着順) **面接**

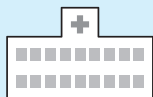
人との付き合いがうまくできない、気持ちが滅入ってしまう、不安なことがあり眠れない、アルコール依存(傾向)、認知症等で悩んでいるなど、心の健康についての悩みをご相談ください。

【日時】5月18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 健康推進課健康推進G ☎54-7121**



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**◆ 4/29～5/29

*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)
4/29	大曽根内科小児科 ☎52-0302	七合診療所 ☎82-2781	吉永医院 ☎63-2303
5/1	小泉医院 ☎52-0116	林田医院 ☎88-2056	今井医院 ☎63-0320
3	一貫堂クリニック ☎54-7777	水沼医院 ☎84-0001	茂木中央病院 ☎63-1151
4	大串医院 ☎57-2411	山野クリニック ☎84-3850	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
5	エヌ・ティークリニック ☎55-8865	南那須青木医院 ☎88-6211	もてぎの森「メディカルプラザ」☎64-1122
8	志村大宮病院 ☎53-1111	阿久津クリニック ☎83-2021	桜井循環器科内科 ☎63-5131
15	岡崎外科医院 ☎52-0547	烏山台病院 ☎82-2739	吉永医院 ☎63-2303
22	丹治医院 ☎53-2115	熊田診療所 ☎88-2136	今井医院 ☎63-0320
29	大曽根内科小児科 ☎52-0302	近藤クリニック ☎83-2250	茂木中央病院 ☎63-1151

○市内の医療機関の診療時間は、9:00～13:00までです。

(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ご覧いただけます。

◆**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・夜間の急患**◆

○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(年中無休24時間対応)

○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.jp/>

○お子さんが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 毎日の夜間(18:30～24:30)

休日の昼間(9:00～17:00) ※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 ☎029-254-9900