



お知らせ版

No.369

2018(平成30年)

3/12

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 ○家計調査へのご協力をお願いします
- P2 ○広域行政窓口サービスの終了について
- P2 ○常陸大宮市建築物耐震改修促進計画の改定について
- P2 ○固定資産税(土地及び家屋)の価格等の縦覧について
- P3 ○国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)の更新について
- P4 ○市産農畜産物放射性物質測定結果について
- P4 ○平成30年度 腹部超音波検診のお知らせ
- P5 ○平成30年度 子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ
- P6-11 ○平成30年度各種健(検)診の受診について
- P11 ○上下水道料金の支払いは口座振替をご利用ください
- 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(3/18~4/15)

募 集

- P11 ○「超入門!やさしい古文書」受講生募集
- P11 ○「平成30年度古文書講座」受講生募集
- P11 ○物産センター「かざぐるま」出荷会員募集
- P12-17 ○平成30年度常陸大宮市公民館定期講座受講生募集
- P18 ○御前山ダム湖周辺歩く会参加者募集
- P18 ○【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会リニューアルについて
- P19 ○【ひたまる25】佐藤仁美のピラティス教室
- P19 ○【ひたまる25】浅野佑介・春のヨガ体験教室
- P20 ○平成30年度「年間シート会員」募集

イベント

- P21 ○かわプラザの春まつり
- P21 ○「2018春 宗次郎森の音楽会 in 常陸大宮」開催
- P21 ○常陸大宮市文化センター 催し物のご案内

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
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22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



本市は

『なぎなた競技』開催

お知らせ

家計調査へのご協力をお願いします

家計調査は、統計法で定められた統計調査です。家計簿などを記入していただくことによって、国民生活の実態を家計収支の面から明らかにするものです。

調査結果は、税金・年金・医療制度の改定や賃金の算定など、私たちの生活に関連する施策を検討する際の基礎資料として、国や地方公共団体などで幅広く活用されています。

秘密は厳守します。調査票の厳重な管理により、記入内容が外部に漏れることはありません。

調査対象として指定された地区内の各世帯へは、統計調査員が世帯の名簿の作成や調査票の記入の依頼のためにお伺いしますので、調査にご協力をお願いします。

問 茨城県統計課 物価家計グループ
☎029-301-2661



広域行政窓口サービス終了について

平成30年3月30日をもって、常陸大宮市と大子町の間で相互に実施している戸籍謄本や住民票の写しなどの申請受付・交付を終了します。

終了後は、通常の窓口受付のほか、コンビニ交付サービスや延長窓口等をご利用ください。

コンビニ交付サービスは、マイナンバーカードを使って、全国のコンビニエンスストアなどで、6:30~23:00(12/29~1/3を除く毎日)住民票の写しや印鑑登録証明書などの交付が受けられます。また、大子町に本籍がある方は、事前に登録することで、戸籍証明書の交付が受けられます(住所が大子町の方は、事前の登録は不要です)。

○終了する事務 戸籍謄抄本・住民票の写し・印鑑登録証明書の申請受付・交付

○延長窓口等

常陸大宮市 毎週木曜日19:00まで
毎月第4日曜日
9:00~正午、13:00~17:00

大子町 毎週水曜日19:00まで

問 本庁 市民課市民G ☎52-1111 内線102
大子町町民課 ☎0295-72-1111

常陸大宮市建築物耐震改修促進計画の改定について

平成23年度策定の当初計画は、住宅・民間建築物の耐震化率目標を90%とする計画でしたが、国の基本方針及び茨城県耐震改修促進計画が改定され、平成32年度の建築物の耐震化率を95%にすることを目標としたため、本市においても平成32年度の耐震化率を95%にすることを目標とします。

- ・計画期間：平成29年度から平成32年度
- ・住宅、民間建築物の耐震化率目標：90%(当初)→95%(改定)
- ・市有建築物の耐震化率目標：100%(変更なし)

問 本庁 都市計画課住宅・営繕G
☎52-1111 内線254

固定資産税(土地及び家屋)の価格等の縦覧について

市内に所在する土地または家屋の固定資産税の納税者(免税点未満で課税されない方を除く)は、他の土地や家屋と比べて、その価格が適正かどうかを縦覧帳簿で確認できます。

○縦覧期間 4月2日(月)~5月1日(火)
8:30~17:15

※土・日曜日、祝日は除く

○縦覧場所 本庁2階税務徴収課

○縦覧できる方

- ・土地または家屋の固定資産税の納税者及びその同一世帯で生計を一にする親族
- ・納税管理人
- ・相続人代表者及びその他の相続人
- ・納税者の委任を受けた代理人

○縦覧を申請する際に必要なもの

実際に縦覧する方の印鑑及び運転免許証等本人確認ができるもの

※同一世帯で生計を一にする親族、代表者以外の相続人、代理人、法人の方は、下記該当書類も合わせてご用意ください。

- ・同一世帯で生計を一にする親族の場合は、納税通知書または委任状
- ・代表者以外の相続人の場合は、相続関係が確認できるもの
- ・代理人の場合は、委任状
- ・法人の場合は、委任状または法人印

問 本庁 税務徴収課資産税G
☎52-1111 内線235

国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)の更新について

現在お使いの国民健康保険の被保険者証(保険証)の有効期限は、平成30年3月31日までです。

- 3月末に4月1日より使用する保険証または保険証兼高齢受給者証を郵送します。
 - 4月1日時点で70歳未満の方 保険証
 - 4月1日時点で70歳以上の方 保険証兼高齢受給者証
 - これまで70歳から74歳までの方には毎年3月末(4月更新)に保険証、7月末(8月更新)に高齢受給者証を送付していましたが、国保の広域化にともない4月1日からは保険証に高齢受給者証の内容を記載した保険証兼高齢受給者証が交付されます。現在使用している高齢受給者証は使用できなくなりますので4月1日以降、ご自身で破棄してください。
 - (個人情報が多く記載されていますので破棄する際は、ハサミなどで細断してから破棄してください)
 - 新しい保険証または保険証兼高齢受給者証は、世帯の加入者全員分を世帯主宛てに郵送します。
 - 記載内容をご確認ください。
 - 保険証または保険証兼高齢受給者証に記載されている氏名、生年月日、住所などに誤りがないかご確認ください。記載内容に相違や不明な点がある場合は、本庁医療保険課へお問い合わせください。
 - 有効期限の過ぎた保険証は使用できません。
 - 有効期限の過ぎた保険証は4月1日以降、ご自身で破棄してください。
 - 国保の広域化にともない、保険証と保険証兼高齢受給者証では有効期限が異なりますのでご注意ください。
- (国保の広域化について)
- 国民皆保険を将来にわたって守り続けるため、平成30年4月から、県と市町村が共同で運営する制度に改正されます。

保険証の方(平成30年4月1日時点で70歳未満の方)

- 保険証の有効期限
 - 新しい保険証の有効期限は平成31年7月31日です。
 - ※今回お送りする保険証の有効期間は、1年4カ月となります。
 - なお、平成31年8月1日更新からは1年間の保険証が発行されます。

有効期限

『平成30年4月の更新→平成30年4月1日から平成31年7月31日まで(1年4カ月証)』

『平成31年8月の更新→平成31年8月1日から平成32年7月31日まで(1年証)』

ただし、次に該当する方は有効期限が異なりますのでご注意ください。

- ・平成31年7月1日までに65歳になる退職者医療制度の該当者
 - 有効期限は誕生日の月末です。
 - (誕生日が各月1日の方は、誕生日の前月の月末)
- ※退職者医療制度該当者の被扶養者の方は該当者と同じ有効期限になります。なお、有効期限が切れる前に一般資格の保険証を郵送します。(手続き不要)
- ・平成31年7月1日までに70歳になる方
 - 有効期限は誕生日の月末です。
 - (誕生日が各月1日の方は、誕生日の前月の月末)
- ※有効期限が切れる前に保険証兼高齢受給者証を郵送します。(手続き不要)

保険証兼高齢受給者証の方(平成30年4月1日時点で70歳以上の方)

- 保険証兼高齢受給者証の有効期限
 - 新しい保険証兼高齢受給者証の有効期限は平成30年7月31日です。
 - ※今回お送りする保険証兼高齢受給者証の有効期間は、4カ月となります。7月末(8月更新)に新たな保険証兼高齢受給者証を郵送いたします。
 - なお、平成30年8月1日更新からは1年間の保険証兼高齢受給者証が発行されます。

有効期限

『平成30年4月の更新→平成30年4月1日から平成30年7月31日まで(4カ月証)』

『平成30年8月の更新→平成30年8月1日から平成31年7月31日まで(1年証)』

ただし、次に該当する方は有効期限が異なりますのでご注意ください。

- ・平成30年7月31日までに75歳になる方
 - 有効期限は誕生日の前日です。
 - ※75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に移行します。
- 社会保険等ほかの健康保険に加入したときは手続きが必要です。
 - 社会保険等に加入したときは、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。次のものを持参のうえ、本庁医療保険課または各支所で手続きをしてください。
 - ・新しい社会保険等の保険証
 - ・国民健康保険の保険証または保険証兼高齢受給者証
 - ・印鑑(朱肉を使うもの)
 - ・窓口でお手続きする方の本人確認ができるもの(運転免許証等)
 - ・世帯主および対象者の個人番号(マイナンバー)のわかるもの

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 1/4～1/30

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	
ほうれん草	岩崎	検出せず	検出せず	セシウム134,137 100Bq/kg
水菜	岩崎	検出せず	検出せず	
ふきのとう	上大賀、高部、鷹巣、照山	検出せず	検出せず	
鶏卵	大岩	検出せず	検出せず	
生しいたけ	上小瀬	検出せず	40	
	高部	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。本検査は簡易検査であり、安全を保障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：月曜日 緒川地域：火曜日 御前山地域：水曜日
- 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。

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

平成30年度 腹部超音波検診のお知らせ

《平成30年度の変更点》

①申込期間内に電話申込みが必要です ②住民健診追加健診では腹部超音波検診は実施しません

平成30年度腹部超音波検診は4月14日～2月5日の期間で実施する予定です(詳しくは、「平成30年度各種健(検)診について」をご覧ください)。

○4～5月 腹部超音波検診日程

検診日	場 所	申込期間	申込先
4月14日(土)	山方南小学校体育館	3月19日(月) ～3月23日(金)	山方支所 ☎57-2121(代) 平日8:30～17:15(祝日を除く)
4月15日(日)			
4月20日(金)	山方農村環境改善センター(諸沢)		
4月24日(火)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)		
4月25日(水)	山方農村集落多目的共同利用施設(盛金)		
4月26日(木)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)		
4月27日(金)			
5月21日(月)	岩崎コミュニティセンター	3月19日(月) ～3月28日(水)	健康推進課(かがやき) ☎54-7121 平日8:30～17:15(祝日を除く)
5月24日(木)	大宮農村環境改善センター		

- 検診当日の受付時間 7:00～11:00 ※詳しくは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、平成31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
 - ・予約のない方の受診はできません。必ず事前に電話で申し込みください。
 - ・各日受診可能人数に達した場合は、申込期間内でも申し込みを終了します。また、申し込みの人数が予定人数に達しない場合、受付時間や予約日の変更をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。
 - ・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。
 - ・平成30年度から住民健診追加健診で腹部超音波検診は実施しませんのでご注意ください。

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

////// 平成30年度 子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ ////

下記日程で子宮頸がん・乳がん検診を実施します。受診を希望する方は、申込期間内に電話で申し込みください。

平成30年度子宮頸がん・乳がん検診は5月8日～2月14日の期間で実施する予定です(詳しくは、「平成30年度各種健(検)診について」をご覧ください)

○5～6月 子宮頸がん・乳がん検診日程

検診日	場 所	申込期間	申込先
5月8日(火)	大宮東部地区コミュニティセンター	3月19日(月) ～3月28日(水)	健康推進課(かがやき) ☎54-7121 平日8:30～17:15 (祝日を除く)
5月10日(木)	総合保健福祉センター (かがやき)	5月22日(火) ～5月31日(木)	
6月24日(日)			
5月25日(金)	御前山保健福祉センター	4月18日(水) ～5月2日(水)	御前山支所 ☎55-2111(代) 平日8:30～17:15 (祝日を除く)
5月29日(火)			
5月30日(水)			
6月5日(火)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)	4月16日(月) ～4月20日(金)	山方支所 ☎57-2121(代) 平日8:30～17:15
6月14日(木)			
6月22日(金)			
6月28日(木)			

○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、平成31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(申し込みされた方に送付します)

○その他

- ・予約のない方の受診はできません。必ず事前に電話で申し込みください。
- ・各日受診可能人数に達した場合は、申込期間内でも申し込みを終了します。また、申し込みの人数が予定人数に達しない場合、受付時間や予約日の変更をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・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

御支 総合窓口・地域振興G ☎55-2111

平成30年度各種健(検)診について

市が実施する各種健(検)診は、「各種健(検)診内容」のとおりです。
「平成30年度各種健(検)診の受診について」(7ページ)を参照していただき、申し込みください。

【重要】次の検診の受診を希望する方は事前に申し込みが必要です。

- 腹部超音波検診
- 子宮頸がん・乳がん検診
- 胃がん(胃内視鏡)検診(平成30年度新規)

平成29年度に住民健診を受診した方には、「住民健診受付票」等を配付または郵送します。

I 国民健康保険に加入されている方の特定健診の受け方

① 集団健診(住民健診)

「平成30年度常陸大宮市各種健(検)診日程表」を参照ください。
指定された地区の日程で受診できない場合は、連絡のうえ、指定日以外での受診が可能です。

② 個別健診(指定医療機関特定健康診査)

「特定健診受診券(みどり色)」裏面記載の指定医療機関における個別健診です。
指定医療機関に事前に予約をして受診してください。

③ 夜間健診

働く方が特定健診を受診しやすいよう、夜間健診(9月21日(金)16:30~19:30受付)を実施します。
事前に電話でかがやきに申し込みが必要です。

④ JA組合員健康診査

JA組合員の方は、JAへの申し込みで特定健診の受診が可能です。
JA組合員健康診査または市で実施する特定健診のどちらかで受診してください。

II 国民健康保険加入以外の方の特定健診の受け方

市で実施する集団健診(住民健診)でも受診できる場合がありますので、加入している医療保険者に確認ください。

健診会場までの交通手段には
常陸大宮市社会福祉協議会「乗合タクシー」(デマンド型交通)
常陸大宮市役所長寿福祉課「福祉タクシー」
も利用できます。(有料)



平成30年度各種健(検)診の受診について

住民健診 健(検)診項目①～⑨ (「各種健(検)診内容」参照)

◆ (1) から (3) に該当する方には、受診に必要な「住民健診受付票」を健康づくり推進員をおして配付または郵送いたします。

(1) 平成 29 年度に住民健診を受診した方

(2) 「特定健診」対象の方

平成 30 年度内に 40 歳から 74 歳になる方で、平成 30 年 4 月 1 日から特定健診受診日まで継続して「常陸大宮市国民健康保険」に加入している方
ただし、「常陸大宮市国民健康保険」加入以外の方の特定健診は、加入している医療保険者に受診方法を確認ください。

(3) 平成 30 年度内に 40 歳になる方

※「住民健診受付票」が届かない方で受診を希望する方は、かがやきまたは各支所に申し込みください。

腹部超音波検診

※受診を希望する方は事前申し込みが必要です。

申し込みをした方には、受診に必要な「検診票」を配付いたします。



子宮頸がん・乳がん検診

※受診を希望する方は事前申し込みが必要です。

申し込みをした方には、受診に必要な「検診票」を配付いたします。

〈子宮頸がん検診注意事項〉

次の方は医療機関で検診を受けてください。

- ・ 検診台への移動に介助が必要な方
- ・ 子宮の手術歴がある方
- ・ 初めて子宮頸がん検診を受診される方
- ・ 性経験がない方

〈乳がん検診注意事項〉

- 次の方はマンモグラフィー検診は受診できません。
- ・ ペースメーカー、植込み型除細動器を挿入されている方
- ・ カテーテル、V-P シヤントを挿入されている方
- ・ 乳房再建術、豊胸術をされている方
- ・ 妊娠中またはその可能性がある方
- ・ 授乳中の方

※次の方は検診は受診できません

- ・ 自覚症状がある方 (速やかに医療機関を受診してください)

胃がん(胃内視鏡)検診【医療機関検診】

◆平成30年度から、年度内に51歳・55歳・61歳・65歳・・・(上限なし)になる方を対象に胃がん(胃内視鏡)検診を実施します。

※受診を希望する方は申し込みが必要です。申込方法等詳しくは、後日対象者に郵送でご案内します。

※次の方は受診できません

- ・ 年度内に実施される住民健診の「胃部X線検査」を受ける方
- ・ 現在胃疾患で治療中や経過観察中の方

骨粗しょう症検診

◆平成30年度内に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性の方対象の方へ受診に必要な「受診券」を配付いたします。

各種健(検)診内容

健(検)診項目		個人負担金	対象者及び対象年齢					条件等	健(検)診内容	
			男		女					
			18 ~ 39 歳	40 ~ 64 歳	65 ~ 70 歳	71 ~ 74 歳	75 歳 以上			
住民健診	① 生活習慣病予防健診	1,000円	●						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・貧血検査 ただし① 18~39歳は心電図・眼底・貧血検査を除く
	② 特定健診	1,000円		●	●	●		国保加入者 (4月1日現在)		
	③ 高齢者健診	無料					●			
	④ 結核検診	無料			●	●	●			胸部の X 線撮影
	④ 肺がん検診	無料		●	●	●	●			
	⑤ 胃がん検診 (胃部エックス線)	1,000円		●	●	●	●			バリウムによる X 線撮影
	⑥ 大腸がん検診	500円		●	●	●	●			便の潜血反応検査
	⑦ 前立腺がん検診	500円		●	●	●	●	男性のみ		血液検査 (前立腺特異抗原 PSA 測定)
	⑧ 肝炎ウイルス検診	500円		●	●			肝炎ウイルス検診を受診したことがない方		血液検査 (B 型・C 型肝炎)
⑨ 喀痰検査	容器代	300円		●	●	●	●	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		●	●	●	●			
腹部超音波検診		1,000円		●	●	●	●			超音波による (肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓) 検査
胃がん検診 (胃内視鏡)	医療機関検診	4,000円	51歳以上の年齢になる方で、平成30年度内に51歳・55歳・61歳・65歳(上限なし)の年齢になる方 ※集団検診等での胃X線検査受診者または受診予定の方、現在胃疾患で治療中または経過観察中の方を除く。 ※対象者には後日郵送でご案内いたします。							指定医療機関での問診及び胃内視鏡検査
歯周病検診		500円	平成30年度内に40歳・50歳・60歳・70歳になる方 ※対象者には後日郵送でご案内いたします。							指定医療機関での問診及び歯周組織検査

検診項目		個人負担金	女 性					条件等	検診内容		
			20 ~ 29 歳	30 ~ 39 歳	40 ~ 49 歳	50 ~ 74 歳	75 歳 以上				
子宮頸がん・乳がん検診	子宮頸がん検診	集団検診	500円	●	●	●	●	●		子宮頸部の細胞を採り顕微鏡で検査	
	子宮頸がん検診	医療機関検診	1,500円	●	●	●	●	●	かがやきまたは各支所 かがやきに電話申込が必要	指定医療機関での検診	
	乳がん検診	超音波検診		500円		●				毎年	超音波を利用して乳房の断面を画面に映し出す検査
				500円			●	●	●	奇数年齢	
		マンモグラフィ	1方向	500円				●	●	偶数年齢	X線撮影(乳房を斜め横から挟んで撮影)
2方向	1,000円				●			X線撮影(乳房を斜め横と上部から挟んで撮影)			
骨粗しょう症検診		500円	平成30年度内に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性の方。受診に必要な「受診券」を配布いたします。							超音波によるかかとの骨密度検査	

注1) 年齢については、平成31年3月31日までに到達する年齢です。

注2) 特定健診・・・国民健康保険加入以外の方は、加入している医療保険者に受診方法を確認ください。

注3) ... 受診を希望する方は事前申し込みが必要です。

〔平成30年度 各種健(検)診日程表〕

〈大宮地域〉

【住民健診】

月 日	対象区	場 所
5月12日(土)	7・10・11区	総合保健福祉センター
5月14日(月)	1・2・6区	
5月21日(月)	3・12区	
5月22日(火)	世喜地区	大宮東部地区 コミュニティセンター
5月23日(水)	4・5・8区	総合保健福祉センター
5月28日(月)	9区・東野	
6月16日(土)	大賀地区 (鷹巣区を除く)	大賀小学校体育館
8月27日(月)	鷹巣	総合保健福祉センター ※保育あり
9月11日(火)	村石地区	大宮農村環境改善センター
9月16日(日)	下岩瀬・上岩瀬・ 根本・宇留野台	上野小学校体育館
9月21日(金)	夜間健診 (胃がん検診なし)	総合保健福祉センター
9月29日(土)	泉・宇留野台	
10月 9日(火)	八田・若林	
10月10日(水)	大場地区	西部総合公園体育館
11月17日(土)	追加健診	総合保健福祉センター ※12月7日保育あり
11月28日(水)		
12月 7日(金)		

【腹部超音波検診】

申込期間	月 日	場 所
3月19日(月) } 3月28日(水)	5月21日(月)	岩崎コミュニティセンター
	5月24日(木)	大宮農村環境改善センター
5月22日(火) } 5月31日(木)	7月18日(水)	大宮東部地区 コミュニティセンター
8月 1日(水) } 8月10日(金)	7月30日(月)	総合保健福祉センター
	9月20日(木)	
	9月21日(金)	
	10月 2日(火)	
	10月22日(月)	
9月27日(木) } 10月12日(金)	10月23日(火)	西部総合公園体育館
	10月24日(水)	総合保健福祉センター
	11月29日(木)	
	12月11日(火)	
12月12日(水)		
12月 7日(金) } 12月21日(金)	12月13日(木)	総合保健福祉センター
	1月30日(水)	
	1月31日(木)	
	2月 4日(月)	
	2月 5日(火)	

【子宮頸がん・乳がん検診】

申込期間	月 日	場 所
3月19日(月) } 3月28日(水)	5月 8日(火)	大宮東部地区 コミュニティセンター
5月22日(火) } 5月31日(木)	5月10日(木)	総合保健福祉センター
	6月24日(日)	
	7月10日(火)	
	7月22日(日)	
	7月25日(水)	
8月 1日(水) } 8月10日(金)	7月31日(火)	西部総合公園体育館
	8月 8日(水)	総合保健福祉センター
	9月 4日(火)	大宮農村環境改善センター
	9月26日(水)	総合保健福祉センター ※10月29日 11月9日、11月11日 は保育あり
10月 4日(木)		
10月29日(月)		
11月 2日(金)		
11月 9日(金)		
9月27日(木) } 10月12日(金)	11月26日(月)	総合保健福祉センター ※10月29日 11月9日、11月11日 は保育あり
	12月15日(土)	
	12月19日(水)	
	12月 7日(金)	
12月 7日(金) } 12月21日(金)	2月13日(水)	
	2月14日(木)	

【骨粗しょう症検診】

月 日	対象区	場 所
12月 4日(火)	全地域	総合保健福祉センター
12月 5日(水)	※12月5日は 午前中のみ	

〈山方地域〉

【住民健診】

月 日	対象区	場 所
5月15日(火)	盛金・久隆・ 家和楽	盛金体育館
6月 2日(土)	野上・長田・ 長沢・照田	山方南小学校体育館
6月 3日(日)	野上 (胃がん検診なし)	
7月13日(金)	山方3区・舟生	山方農林漁家 高齢者センター (神奉地)
8月21日(火)	山方1区・ 小貫・照山	
8月30日(木)	山方2区・西野内・ 諸沢・北富田	
11月11日(日)	追加健診	

【腹部超音波検診】

申込期間	月 日	場 所
3月19日(月) } 3月23日(金)	4月14日(土)	山方南小学校体育館
	4月15日(日)	
	4月20日(金)	山方農村環境改善センター(諸沢)
	4月24日(火)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)
	4月25日(水)	山方農村集落多目的共同利用施設(盛金)
	4月26日(木)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)
4月27日(金)		
10月22日(月) } 10月26日(金)	11月20日(火)	

【子宮頸がん・乳がん検診】

申込期間	月 日	場 所
4月16日(月) } 4月20日(金)	6月 5日(火)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)
	6月14日(木)	
	6月22日(金)	
	6月28日(木)	

【骨粗しょう症検診】

月 日	対象区	場 所
12月 7日(金)	全地区	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)

〈美和地域〉

【住民健診】

月 日	対象区	場 所
5月16日(水)	高部	美和工芸ふれあいセンター
6月17日(日)	氷之沢・下檜沢・上檜沢	美和総合福祉センター
7月 7日(土)	小田野・鷺子・班未加入	美和工芸ふれあいセンター
10月 3日(水)	追加健診(胃がん検診なし)	
12月 9日(日)	追加健診	緒川保健センター

【腹部超音波検診】

申込期間	月 日	場 所
6月 1日(金) } 6月 7日(木)	7月 5日(木)	美和工芸ふれあいセンター
	7月17日(火)	美和総合福祉センター
	7月19日(木)	美和工芸ふれあいセンター

【子宮頸がん・乳がん検診】

申込期間	月 日	場 所
6月 8日(金) } 6月14日(木)	8月 1日(水)	美和工芸ふれあいセンター
	8月 6日(月)	美和総合福祉センター

【骨粗しょう症検診】

月 日	対象区	場 所
12月 5日(水)	全地区※午後のみ	美和工芸ふれあいセンター

〈緒川地域〉

【住民健診】

月 日	対象区	場 所
5月13日(日)	大岩・小舟・油河内・塩田地区	緒川保健センター
5月31日(木)	那賀・下郷・宿・本郷・川西・西根	
7月28日(土)	下小瀬小玉・国長・小松・吉丸・入本郷・千田	
9月25日(火)	追加健診(胃がん検診なし)	
12月 9日(日)	追加健診	

【腹部超音波検診】

申込期間	月 日	場 所
8月 1日(水) } 8月 7日(火)	9月 6日(木)	緒川保健センター
	9月 7日(金)	
10月22日(月) } 10月26日(金)	11月21日(水)	

【子宮頸がん・乳がん検診】

申込期間	月 日	場 所
7月25日(水) } 7月31日(火)	8月28日(火)	緒川保健センター
	8月31日(金)	

【骨粗しょう症検診】

月 日	対象区	場 所
12月 6日(木)	全地区※午後のみ	緒川保健センター

〈御前山地域〉

【住民健診】

月 日	対象区	場 所
9月 2日(日)	野口1~3区・檜山	御前山保健福祉センター
9月 9日(日)	野口平・門井・下伊勢畑・上伊勢畑	
9月15日(土)	長倉・野田・秋田中居・金井	
11月25日(日)	追加健診	

【腹部超音波検診】

申込期間	月 日	場 所
5月14日(月) } 5月18日(金)	6月18日(月)	御前山保健福祉センター
	6月20日(水)	
	6月21日(木)	
10月22日(月) } 10月26日(金)	11月22日(木)	

【子宮頸がん・乳がん検診】

申込期間	月 日	場 所
4月18日(水) 5月 2日(水)	5月25日(金) 5月29日(火) 5月30日(水)	御前山保健福祉センター

【骨粗しょう症検診】

月 日	対象区	場 所
12月 6日(木)	全地区※午前のみ	御前山保健福祉センター

—注意事項—

- ・詳しい日程等については、後日お知らせ版に掲載します。
- ・6月3日(山方)、9月21日(大宮)、9月25日(緒川)、10月3日(美和)の住民健診では胃がん検診を行いません。
- ・平成30年から腹部超音波検診の申込方法が変わります。申込期間内に電話での申し込みが必要です。追加健診では腹部超音波検診は行いませんのでご注意ください。
- ・集団健(検)診は、日にちによって混雑が予想され、定員に達した場合は、申し込みを終了します。また、申し込みの人数が予定人数に達しない場合、受付時間や予約日の変更をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。

- 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、再振替は行っていません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

○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

募 集

「超入門!やさしい古文書」受講生募集

文書館では、初心者向け古文書講座「超入門!やさしい古文書」を開講します。

古文書を初めて読む方向けの初級講座ですので、お気軽にご参加ください。くずし字の初歩から始めて、地域に残る古文書を読めるようにステップアップしていきましょう!

○日 程

毎月第一または第二日曜日 9:30~11:00(90分)
 5月13日、6月3日、7月1日、8月5日、
 9月2日、10月14日、11月11日、12月2日、
 31年1月6日、2月3日、3月3日
 (変更になる場合があります)

○場 所 文書館会議室

○講 師 文書館職員

○受 講 料 無料

(資料代が発生する場合があります)

○定 員 20名

○申込方法 電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。氏名、住所、電話番号をお教えてください。

申込・問 常陸大宮市文書館

☎52-0571 FAX 52-0851

✉ bunsho@city.hitachiomiya.lg.jp

「平成30年度古文書講座」受講生募集

市内に残る古文書を解説しながら、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 開講式 4月22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)
 (土曜日または日曜日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人

○申込方法 4月10日(火)までに、直接または電話でお申し込みください。

申込・問 歴史民俗資料館

☎52-1450 FAX 52-5233

(月曜祝日休館 8:30~17:15)

物産センター「かざぐるま」出荷会員募集

地元で生産・製造された野菜、果物、加工品、工芸品、切り花等を緒川物産センター「かざぐるま」に出荷してみませんか。

「かざぐるま」出荷会は、新たな会員を随時募集しています。

問 緒川物産センター「かざぐるま」 ☎56-3880

平成30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 3月22日(木)～4月13日(金)(土・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、直接お申し込みください(すべての公民館で申込可能)。
- その他
 - ・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。
 - ・各公民館窓口のほか、大宮公民館では郵便(当日消印有効)やFAX、Eメールでも受け付けます。電話での受付は行いません。
 - ・初心者及び受講経験3年以内の方を対象とします。
 - ・定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。先着順ではありません。
 - ・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。
 - ・各講座の内容について、より詳しく知りたい方は、各公民館窓口にて確認することができます。
 - ・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。
 - ・定期講座の他に、短期講座(パソコン講座)・山方カルチャープラザ講座(英会話講座)も計画しています。詳細・募集については、4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～12月 第2・4土曜日
9:00～11:30《期間中全12回》 定員 15名

泉坂下遺跡に学ぶ陶芸《親子参加可》

「人面付壺形土器」が出土した泉坂下遺跡の発掘を期に脚光を浴びた常陸大宮市。祖先が残した生活や文化、技術を検証しながら焼き物作りの原点を考え「野焼きで土器を作ってみよう!」という講座です。古代人の生活に思いを馳せ、焼き物作りをしてみましよう!

●講師 菊地 弘 先生
●費用 材料費 粘土代300円/kg
●場所 大宮公民館陶芸室 他



2 5月～12月 第1日曜日
13:30～15:00《全8回》
5月は13日(日)・6月は10日(日)実施 定員 15名

初めてでもできるフラワーアレンジメント

アートフラワーやブライズブドフラワーを使って、可愛いアレンジメントやリースを作ります。家事・育児・仕事と忙しい日常とは違う、花と触れ合う優しい時間を過ごしましょう。

●講師 細田美幸 先生
●費用 材料費 1回1,500～2,000円
●場所 大宮公民館小会議室



3 5月～11月 第1・3・5木曜日
9:30～11:30《期間中全12回》 定員 15名

バードカービング ～スズメを作ろう～

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円程度(2羽分)
●場所 大宮公民館講座室



4 6月～12月 第1・3・5土曜日
14:00～16:00《期間中全12回》 定員 15名

音楽入門 ～楽譜の読み方のコツ～

音楽は翻訳の必要がない世界語。基本的な音符やリズムを読むことから始めます。好きな曲の楽譜を音にして楽しんでみませんか?気軽に始められるツールとしてアルトリコーダーを使います。鑑賞の時間もあります。アルトリコーダーをお持ちでない方は、初回でご相談ください。

●講師 菅谷都子 先生
●費用 楽譜代等500～1,000円程度
●場所 大宮公民館講座室



5 6月～2月 第1土曜日
10:00～11:30《期間中全8回》
※1月休講 定員 15名

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。声を出すための運動や体操もするので、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1,080円
●場所 大宮公民館大ホール



6 6月～11月 第2・4木曜日
9:30～11:30《全12回》 定員 30名

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



7 6月～12月 第1・3火曜日
14:00～16:00《全12回》
※8月休講

定員 10名

やまとなでしこ
～和 Culture 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



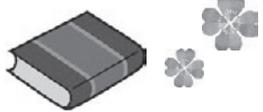
8 6月～12月 第2・4水曜日
10:00～正午《期間中全10回》
※8月休講

定員 15名

読んでみよう語ってみよう

自分の好きな文章やお話を声に出して読むことは、心が解き放たれて実に気持ちの良いことです。
ジャンルは問いません。読むこと、語ることを楽しんでみませんか? 継続して学習することで、文学を深く理解することができます。

- 講師 平島則子 先生
- 費用 実費(各自が本を持参)
- 場所 大宮公民館講座室



9 5月～11月 第4火曜日
13:30～15:30《全6回》
※8月休講

定員 15名

ハーブ ～生活を彩るABC～

今回のテーマは簡単ハーブ料理! 普段の家庭料理に少しのハーブを加えるだけ。でも味は、ちょっとレストラン風に。気どらず、気負わず、楽しくハーブの魅力を味わいます。4回が料理。あとの2回はクリスマス飾りやリースを作ります。

- 講師 常松典子 先生
- 費用 材料費1回1,000～1,500円
- 場所 おおみやコミュニティセンター他




No.1 泉坂下遺跡に学ぶ陶芸講座 野焼き
(大宮公民館)

山方公民館

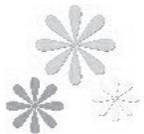
10 6月～2月 第2・4木曜日
10:30～11:30《全12回》
※8月休講

定員 20名

健康体操
～筋力アップで若返りましょう!～

筋力アップのための簡単なストレッチを行います。運動不足の方や運動が苦手な方も安心して受講できます。硬くなった身体をゆっくりほぐしながら、体をすっきりさせましょう。

- 講師 井上雅子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館和室



11 6月～3月 第2水曜日
9:00～正午《期間中全10回》
※1月休講

定員 15名

草木染め
～どきどきわくわく気分は魔法使い～

身近な物を使ってどんな色に染まるのか。どきどきわくわく気分を味わいながら草木染めをしましょう。染色してリメイクもしていくので、地球にもやさしいエコ講座です。

- 講師 川野辺耕機 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円程度
- 場所 山方公民館調理室・中会議室



12 6月～3月 第1火曜日
10:00～13:00《全10回》

定員 10名

お菓子 & 軽食

おいしいお菓子や軽食を一緒に楽しく作りませんか? 初心者の方も大歓迎です。
自宅でもカフェ気分を味わえるよう、先生オリジナルのレシピ配付があります。

- 講師 田中千代美 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円程度
- 場所 山方公民館調理室



13 6月～2月 第4水曜日
10:00～正午《全10回》

定員 15名

身近な植物で作るプラントドール

乾燥させた身近にある植物のつたや種皮などを使い人形を作ります。
講師が材料を準備するので、初心者の方でも安心して参加いただけます。

- 講師 大園恵美子 先生
- 費用 材料費1回500～1,000円程度
- 場所 山方公民館中会議室



14 6月～3月 第1土曜日
14:00～15:30《全10回》

定員 10名

百人一首
～実は日本が誇る脳トレ～

百人一首は実は日本が誇る脳トレだったことをご存知でしょうか。読む、聞く、取るという中で集中力を養います。百人一首を楽しんでみたい方、興味のある方大歓迎です。



- 講師 金子信子 先生
- 費用 なし
- 場所 カルチャープラザ

15 6月～11月 第1・3火曜日
10:00～11:30《全10回》

定員 20名

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応募ください。



- 講師 大串理恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方公民館中会議室



No.11 草木染め講座(山方公民館)



No.13 身近な植物で作るプラントドール(山方公民館)

美和公民館

16 5月～3月 第1火曜日
9:30～15:30《全10回》
※1月休講
5月は15日(火)実施

定員 20名

歴史を歩く

近隣の史跡や関連地をめぐり、身近な歴史・伝統・文化を探究しながら知識を深めることができる講座です。毎回、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
- 場所 美和工芸ふれあいセンター和室

17 6月～11月 第1・3土曜日
13:30～15:30《全10回》
※8月休講
11月は10日・17日(土)実施

定員 40名

身近なストレッチ
～リンパ体操とストレッチング～

毎日続けられる体操を学びます。動くことで筋肉や関節を柔らかくし、リンパや血液の流れをよくします。楽しくストレッチしましょう。食生活の講話もあります。



- 講師 古谷信義 先生
- 費用 なし
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大ホール

18 6月～12月 第4水曜日
9:30～正午《全7回》
12月は19日(水)実施

定員 18名

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(7回分)
- 場所 みわ ふるさと館 北斗星「体験棟」

19 6月～1月 第2・5火曜日
13:30～15:30《全10回》
※8月休講

定員 20名

つるし雛

1回で2個から4個のつるし雛を作り、10回の講座で一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1,000～2,000円程度
- 場所 美和工芸ふれあいセンター大会議室

20

5月～12月 第2・4月曜日
13:30～16:00《期間中全11回》
※5月28日(月)開講
8/13、9/24、10/8休講

定員
20名

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、暮らしを楽しむ様々な作品を作ります。5作品の完成を目標にしています。



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



No.16 歴史を歩く講座(美和公民館)

緒川公民館

21

5月～10月 第2・4火曜日
13:30～15:30《期間中全8回》
※8月休講

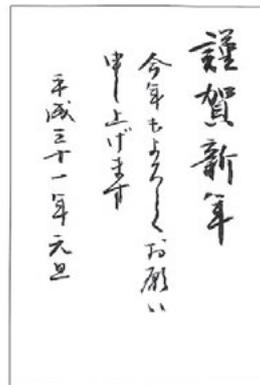
定員
10名

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、熨斗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 実費
- 場所 緒川総合センター創作室



No.21 書道～美文字を書こう～(緒川公民館)

22

5月～11月 火曜日
9:30～11:30《期間中全8回》
※8月休講

定員
10名

レカンフラワー(ボタニックアート)

レカンフラワー(花の宝石箱)は、花をそのままの状態乾燥させ保存するアートです。草花に触れるボタニックアートで様々な小物や雑貨、アクセサリ等を作ります。



- 講師 椎名みな子 先生
- 費用 材料費
1回1,000～1,500円程度
- 場所 緒川総合センター創作室

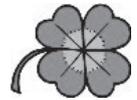
23

5月～11月 第2・4木曜日
9:00～11:30《期間中全12回》

定員
20名

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)

24

5月～2月 第3金曜日
9:30～11:30《全8回》
※8月・1月休講

定員
15名

園芸(花づくり)教室

季節ごとの花苗を使った寄せ植えや、春に咲く球根の根付け、コケ玉などの創作や種まき・仮植の体験をし、植物を育てる知識・技術を学びます。

植物や土に触れることは、心身の緊張をほぐし癒しの効果が期待できます。花と緑に囲まれる心豊かな生活をはじめませんか。



- 講師 小瀬梅子 先生
- 費用 材料費1回1,500～3,000円程度
- 場所 緒川総合センタークラブ室・屋外

25

5月～11月 第1・3木曜日
現地集合8回 9:30～11:30
市バス利用4回 9:00～16:00
《期間中全12回》

定員
20名

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

26

5月～11月 第4火曜日
9:30～12:30《全6回》
※8月休講

定員
10名

シンプルなパンとナチュラルなお菓子作り

基本的なパン作りのコツや応用を学びます。また、スコーンやグラノーラ、マフィンなどできるだけ油脂や糖분을控えたレシピで気軽に作れるナチュラルなお菓子作りを覚えましょう。



- 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



No.24 園芸(花づくり)講座(緒川公民館)

御前山公民館

27

6月～11月 第1火曜日
10:00～正午《全6回》

定員
15名

おしゃれクラフト ～クレイチュール&ガラスアート～

クレイチュールでは、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。

ガラスアートでは、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が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

28

6月～3月 第1土曜日
13:30～15:30《全10回》

定員
15名

※11月休講
10月は6日・27日(土)実施

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、毎月異なる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～
- 場所 御前山公民館創作室

29

5月～10月 第4金曜日
《各全6回》

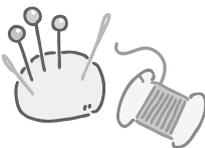
定員
各10名

①午前の部10:00～正午
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1,000～1,500円
- 場所 御前山公民館会議室

30

5月～10月 第4火曜日
10:00～正午《全6回》

定員
15名

アロマのじかん

植物から抽出したアロマオイルやハーブの効能を学びながら、日常使用するもの(透明石けんや虫よけキャンドルなど)を作ります。また、アロマオイルを使って弱ってしまった心身の自然治癒力を高めるよう働きかける自然療法(ハンドトリートメントなど)も行います。



- 講師 竹田みよ子 先生
- 費用 材料費1回1,200円
- 場所 御前山公民館会議室

31

6月～11月 第1木曜日
9:30～正午《全6回》

定員
15名

メンズクッキング ～休日のランチ～

新生姜やサンマなど、旬の食材を使い、ご飯物や魚料理、茶碗蒸しなどのほか、受講生からのリクエストメニューも作ります。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700円
- 場所 御前山公民館実習室・調理室



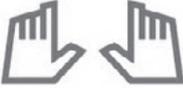
No.31 メンズクッキング講座(御前山公民館)

32 6月～11月 第1木曜日
14:00～16:00《全6回》 **定員 15名**

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



33 6月～3月 第1水曜日
9:30～正午《全10回》
6月は13日(水)・3月は13日(水)実施 **定員 20名**

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



34 5月～2月 第3水曜日
10:00～11:30《全10回》 **定員 15名**

歩く姿勢を美しく
～ポスチュアウォーキング～

美しく筋トレになる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




No.34 ポスチュアウォーキング講座(御前山公民館)

申込・問 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

美和公民館(美和分室) ☎58-2142

緒川公民館(緒川分室) ☎56-5111

御前山公民館(御前山分室) ☎55-2116

平成30年度公民館講座受講申込書

平成30年 月 日

ふりがな			生 年 月 日
氏 名	男・女		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.29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。

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します。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15日(日) ※小雨決行 集合/8:45 終了/13:00(予定)
 態度決定/7:30(御前山支所へ電話でお問い合わせください。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~)→堤体運搬道→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5km】
- 参加費 無料
- 募集期限 4月13日(金)まで
- 募集人数 150名程度(小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。)
- 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 御前山支所総合窓口・地域振興G ☎55-2111

【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会リニューアルについて

スポーツクラブひたまる25では、毎月第3土曜日に実施していたノルディックウォーキング定期練習会をリニューアルします。昨年度は西部総合公園周辺をウォーキングしていましたが、今年度は月替わりで市内各所をウォーキングします。

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、運動効果が約20%アップと言われていて、ポールを使うことで、特に二の腕や背中中の筋肉が鍛えられる上に、膝への負担を軽減します。効果的に歩行できるよう公認指導士(※1)が丁寧に指導し、ポールの貸し出しもしますので(※2)、初心者の方もお気軽にご参加ください。

※1 日本ノルディックウォーキング振興会

※2 数に限りがあります。

- 期 日 4月7日(土)・21日(土) 西部総合公園体育館正面玄関前
 5月19日(土)・6月2日(土)・16日(土) 農村改善センター玄関前
 7月7日(土)・21日(土) 道の駅常陸大宮芝生広場
 8月4日(土)・18日(土) 辰ノ口親水公園
 9月1日(土)・15日(土) 山方清流公園駐車場
 10月6日(土)・11月3日(土) 緒川支所駐車場
 10月20日(土)・11月17日(土) 御前山ダム公園
 12月1日(土)・15日(土) 山方御城展望台駐車場
 1月19日(土)・2月2日(土)・16日(土) 市役所北側駐車場
 3月2日(土)・16日(土) 市民球場駐車場
- 時 間 9:00~ 90分~120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 無料
- 申込方法 開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。
- その他 ウォーキングに適した衣服、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 雨天時は各自でひたまる25事務局まで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

【ひたまる25】佐藤仁美のピラティス教室



- ・身体の歪み矯正
- ・健康な心と身体は正しい姿勢から

ピラティスは、全身を使って身体の深部の筋肉を鍛え、長年の癖などによって生じた身体の歪みを矯正する効果があるエクササイズです。また、継続す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。正しい姿勢になることで、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身体になります。

佐藤仁美先生のピラティス教室は、前回は昼の部・夜の部合わせて100名近い方に参加申込をいただいた、たいへん人気の高い教室です。

○日 時 【全10回・水曜日】4月4日・18日、5月2日・16日・30日、6月6日・20日、7月4日・18日、8月1日 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

○対 象 者 市内在住・在勤の女性(前回参加者優先) ○募集人数 各40名程度

○参 加 料 7,000円(初回参加時にまとめてお支払いいただきます。保険料込み)

○申 込 方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。

○申 込 期 間 3月16日(金)から定員に達するまで

○そ の 他 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

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

佐藤仁美のピラティス教室参加申込書

ふりがな 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。

【ひたまる25】浅野佑介・春のヨガ体験教室

人気の浅野佑介先生を講師に招いてのヨガ体験教室です。初心者向けの内容ですので、未経験の方も初心に帰りたい方もぜひご参加ください。

○日 時 4月5日(木) 10:30～11:30

4月6日(金) 19:00～20:00

○場 所 山方農林漁家高齢者センター

○対 象 者 市内在住・在勤の方 ○募集人数 各25名程度

○参 加 料 1回1,000円(当日いただきます。保険料込み。)

○申 込 方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。

○申 込 期 間 3月16日(金)から定員に達するまで

○そ の 他 ・ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

・終了後に希望者のみ、屋外でお花見ヨガを行います。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com



浅野佑介・春のヨガ体験教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	申し込み区分 (希望する日を○で囲む)
----- -----	〒	☎	5日 ・ 6日
----- -----	〒	☎	5日 ・ 6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。



平成30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。

席席は、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)
6/3(日)	川井郁子100年の音楽コンサート	4,000円
7/1(日)	山崎まさよしYamazakiMasayoshi String Quartet“BANQUET”	7,500円
9/30(日)	吉田正記念オーケストラ～元気の出るコンサート～	2,700円
H31.1/26(土)	第24回大宮寄席 立川志らく 立川談笑二人会(仮称)	2,800円

○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できます。

11/16(金)	山内恵介熱唱ライブ2018～新たなる夢の扉へ～	6,000円
未定	假屋崎省吾 花とトーク(仮称)	未定
H31.3/21(木/祝)	おかあさんといっしょ ガラピコぶ～がやってきた!!	2,600円

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

平成30年3月25日(日)～6月2日(土)(但し、定数になり次第締切)

○申込方法

申込用紙に必要事項を記入し、市文化センターの窓口又は電話・FAXでお申し込みください。

申込・問 常陸大宮市文化センター 9:00～17:00(月曜日休館)

☎53-7200 FAX 53-7201

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

(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。

イベント

かわプラザの春まつり

- 期 間 4月14日(土)・15日(日) 9:00~15:00
- 内 容 「春の和菓子フェア」市内の和菓子がかわプラザに集合します。
「写生大会」小学生以上は自由に参加できます。
「ウォークラリー」正解者にはお菓子をプレゼントします。
「芝桜の前でお茶を楽しもう！」親水広場で日本茶を用意します(10:00~15:00)。

問 道の駅常陸大宮かわプラザ ☎58-5038

「2018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「2018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。

野外音楽堂での演奏会は、宗次郎さんの奏でるオカリナの澄んだ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。

野外音楽堂は、昨年10月にステージと座席をリニューアルし、さらに宗次郎さんの演奏を楽しめるようになりました。皆さんのお越しをお待ちしています。

- 日 時 5月20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、会場が緒川総合センターに変更となります。
- 販売時間 4月15日(日)初日 9:00~正午
4月16日(月)以降平日 8:30~17:15

- 販売枚数 130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。

○駐 車 場 オカリナの森小瀬沢駐車場または緒川支所職員駐車場

※チケット発売時に駐車券を発行します。緒川支所職員駐車場に駐車の方は、バスによる送迎となります。

申込・問 本庁 地域創生課地域づくり推進G ☎55-7600



常陸大宮市文化センター 催し物のご案内

出演者の都合により、演目、曲名、その他を変更することがあります

7/1(日) 山崎まさよし Yamazaki Masayoshi String Quartet "BANQUET"

2015年に開催した、山崎まさよし String Quartet "HARVEST" ツアー以来、3年ぶりのカルテットとの共演ツアーです。

山崎まさよしに加え、弦楽四重奏が折り重なるスペシャル編成でのライブは必見です。

- ◆場 所 大ホール
- ◆時 間 開場/17:00 開演/17:30
- ◆入場料
全席指定 7,500円(小学生以上有料)
※未就学児のご入場は、保護者の方の座席の範囲内で、周りのお客様のご迷惑にならないようご覧いただく事を大前提とさせていただきます。
- ◆チケット発売日
4月14日(土)
窓口/9:00~
電話・インターネット予約/13:00~
※販売初日はお一人様4枚まで
インターネット先行販売
4月4日(水)17:00~4月6日(金)23:59



問 常陸大宮市文化センター ☎53-7200 FAX 53-7201 HP <http://www.roze-hall.net/>

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 7日(土)
 美和かわせみ・ひこうき雲 4月14日(土)
 めばえの会 4月19日(木)
 どんどんちっち・おひさま 4月21日(土)
 はみんぐばあど・御前山かわせみ 4月28日(土)
10:30から1階児童コーナーで行います。

★ぼくのわたしのおすすめの本

お気に入りの本やおすすめの本を紹介してください。指定の用紙に記入していただき、記入していただいた用紙は館内に展示します。

- 募集期間 2月10日(土)～4月8日(日)
- 対象 幼児から小学生
(保護者の代筆可能)
- 参加方法 カウンターにある用紙に書いて応募箱に入れてください。
- 展示期間 4月20日(金)～5月31日(木)

■お知らせ

★パスワードの登録はお済みですか？

パスワードの登録をすると、資料の予約や貸出の延長がご自宅のパソコンや携帯電話または、館内にある利用者用検索端末機からできます。

まだ登録をされていない方は、ご来館のうえ申請をお願いします。

登録できる方は中学生以上です。

★ブックスタートパックはもう受け取られましたか？

図書館では、9か月の乳児相談の際にブックスタートパック(絵本2冊、コットンバック、アドバイス集など)をお渡ししています。

まだ受け取られていない方は、親子(母子)健康手帳を持参のうえ、ご来館ください。



■新しくいった本

一般書

- ・茨城ぶらり歴史探訪ルートガイド ジェイアクト
- ・あなた、ご飯食うたん？ 中本 忠子
- ・百年泥 石井 遊佳
- ・海馬の尻尾 荻原 浩
- ・蒼き山嶺 馳 星周
- ・玄鳥さりて 葉室 麟

児童書

- ・こども武士道 齋藤 孝
- ・へんな生き物ずかん 早川 いくを
- ・あかちゃんパンダ しゅう もうき
- ・ピアノをきかせて 小俣 麦穂
- ・図書館の怪談 齊藤 洋
- ・さよなら、おばけ団地 藤重 ヒカル
- ・おなじそらのしたで
ブリッタ・テッケントラップ
- ・だるまちゃんとはやたちちゃん 加古 里子

■おすすめの本

- ・さよなら、田中さん 鈴木 るりか
母子の日常の事件を描いた連作短編集5編。著者は3年連続で小学館主催の「12歳の文学賞」受賞。
- ・漫画君たちはどう生きるか 吉野 源三郎
人間としてどう生きていくかを求めるコペル君の姿を描いた作品。著者が子供たちに向けた哲学書。

■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

19:00まで開館

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30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19日(木)、6月20日(水)、8月23日(木)、
10月25日(木)、12月20日(木)、平成31年2月14日(木)

【受付時間】 10:00~14:30

【相談会場】 市役所本庁2階会議室または3階行政委員会室

☎ 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

社会福祉協議会の心配ごと相談

●弁護士相談(要予約・先着順) 面接

【日時】 17日(火) 13:00~16:00

【場所】 御前山保健福祉センター

【担当弁護士】 藤田 奈津子 先生

予約・☎ 社協 御前山支所 ☎55-2733

●一般相談 面接・電話

【日時】 11・18・25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)

予約・☎ 社協 本所 ☎53-1125

<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

<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 美和支所 ☎58-3818

「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)	19日(木)	受付/13:30~13:50	1.6歳児健診(1歳6か月児)	12日(木)	受付/13:00~13:20
乳児相談(12か月児)	25日(水)	受付/ 9:30~ 9:40	2歳児歯科健診(2歳3か月児)	18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)	26日(木)	受付/13:00~13:20

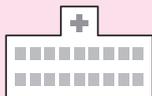
▽おとなに関すること

山方地域			
『腹部超音波検診』			
14日(土)	山方南小学校体育館	25日(水)	山方農村集落多目的共同利用施設(盛金)
15日(日)		26日(木)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)
20日(金)		27日(金)	
24日(火)	山方農林漁家高齢者センター(神奉地)		

問 かがやき 健康推進課 ☎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



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◆ 3/18~4/15

*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)
3/18	岡崎外科医院 ☎52-0547	阿久津クリニック ☎83-2021	吉永医院 ☎63-2303
21	エヌ・ティークリニック ☎55-8865	烏山台病院 ☎82-2739	茂木中央病院 ☎63-1151
25	丹治医院 ☎53-2115	熊田診療所 ☎88-2136	今井医院 ☎63-0320
4/1	小泉医院 ☎52-0116	近藤クリニック ☎83-2250	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
8	志村大宮病院 ☎53-1111	佐野医院 ☎84-1616	吉永医院 ☎63-2303
15	岡崎外科医院 ☎52-0547	塩谷医院 ☎88-2055	桜井循環器科内科 ☎63-5131

○市内の医療機関の診療時間は、9:00~13:00(市内のみ4月から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・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.lg.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 平日(月曜~土曜日) 18:30~翌朝8:00

休日(8:00~翌朝8:00) ※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