



お知らせ版

No.489

2023(令和5年)

3/10

発行 / 常陸大宮市
編集 / 企画政策課
☎ 0295-52-1111
FAX 0295-53-6010

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

お知らせ

- P2-3 ○令和5年度 集団健診のご案内(3月申込み分)
- P4 ○令和5年度 子宮頸がん・乳がん医療機関検診の申込みを開始します
- P4 ○風しん第5期抗体検査および予防接種無料クーポン券を送付しました
- P4 ○ひとり歩き高齢者の方を守る「おかえりマーク」を配布しています
- P5 ○パブリック・コメントの結果を公表します
- P5 ○インボイス制度説明会を開催します
- P6 ○固定資産税(土地および家屋)の価格等の縦覧
- P6 ○農振除外等(農用地利用計画変更)申請の受付期間のお知らせ
- P7 ○伐採木の無償配布を行います
- P7 ○肥料の無償配布を行います
- P8 ○市産農畜産物放射性物質測定結果
- P8 ○「御前山青少年旅行村」利用料金を改定します
- P9 ○「いばらきシニアカード」をご活用ください
- P20 ○図書館からのお知らせ
- P22 ○けんこうカレンダー【4月】
- P22 ○休日・祝日の当番医(3/12~4/16)

イベント

- P9 ○御前山ダム施設見学ツアーを開催します
- P10 ○「第14回辰ノ口さくら祭り」を開催します

募集

- P11 ○御前山ダム湖周辺歩く会参加者募集
- P12 ○【ひたまる25】天然記念物のしだれ桜を見に行くサイクリング体験教室参加者募集
- P12 ○【ひたまる25】ヨガティス教室参加者募集
- P13 ○【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)
- P13 ○里親制度説明会を開催します
- P14-18 ○令和5年度 公民館定期講座受講生募集
- P19 ○楽しい体験がたくさん！子ども会に入ろう！

相談

- P19 ○親子のための相談LINE
- P19 ○令和5年度 年金相談実施日のお知らせ
- P21 ○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
山方地域センター	57-2111
美和地域センター	58-2111
緒川地域センター	56-2111
御前山地域センター	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(ぬくもり)	58-7780
こどもセンター	55-8873
水道お客さまセンター	52-0427
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
中央公民館	52-0673
文化センター・ロゼホール	53-7200
図書情報館	53-7300
おおみやコミュニティセンター	53-5885
神奉地コミュニティセンター	57-3963
西部総合公園体育館	52-5223
歴史民俗資料館	52-1450
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23日(日)9:00~17:00

※市民課窓口のみの開設(昼休みを除く)

新型コロナウイルス関連情報も発信中!

ひたまるアプリ

常陸大宮市では、市民の方への重要なお知らせのほか、補助金や助成金・サポート制度など、より早く、簡単に取得できるスマートフォン向けアプリ「ひたまるアプリ」を配信中です!



右記二次元コードからダウンロードできます

ひたまる

アプリから自動でのお知らせ

Get it on Google play



Download on the App Store



お知らせ

令和5年度 集団健診のご案内(3月申込み分)


令和5年度の集団健診はすべて「予約制」で実施します。お住まいの地域に関わらず、どの会場でも受診できます。日程をご確認のうえ、申込期間内にお申込みください。なお、電話は大変混み合いますので、インターネットでの申込みにご協力をお願いします。

年間の日程は、3月に各世帯へ配付する「各種健(検)診日程表」または市ホームページをご確認ください。

日程表は
こちら



受診可能な
検診項目



こちらから、生年月日・性別・健康保険を入力すると、あなたが受けられる健(検)診が分かります。

《基本健診・がん検診》

○電話申込み期間：3月27日(月)から

※インターネットでのお申込みは、3月13日(月)から下記を含め全日程予約ができます。

健(検)診日	胃がん検診	会 場
5月10日(水)	○	美和地域センター別館
5月11日(木)	○	総合保健福祉センター「かがやき」
5月12日(金)	○	
5月21日(日)	○	
5月23日(火)	○	神奉地コミュニティセンター
5月28日(日)	○	緒川地域センター地下1階
5月29日(月)	×	総合保健福祉センター「かがやき」

- ・胃がん検診の欄が「×」の日は胃がん検診を実施しません。
- ・5月23日(火)は送迎バスを運行します。希望される方は健康推進課へご連絡ください。
盛金地区センター ⇄ 神奉地コミュニティセンター
(盛金2478-2) (山方530-1)

○対象年齢・個人負担金

年齢は令和6年3月31日時点の年齢です。ただし高齢者健診は受診日での年齢です。

健(検)診項目	個人負担金(円)	対象年齢					条件等	
		18 ~ 39 歳	40 ~ 49 歳	50 ~ 64 歳	65 ~ 74 歳	75 歳 以上		
基本健診	生活習慣病予防健診	1,000	●					
		1,000		●	●	●	国保加入者(4/2以降の加入者)	
	特定健診	1,000		●	●	●	国保加入者(4/1以前からの継続加入者) 社会保険等の扶養の方*	
	高齢者健診	無料				●		
がん検診	胸部検診	無料		●	●	●	●	
	喀痰検査	805 うち容器代 305		●	●	●	●	肺がん検診を受診し、 喫煙状況から該当する方
	胃がん検診(X線検査)	1,000		●	●	●	●	
	大腸がん検診	500		●	●	●	●	
	前立腺がん検診	500		●	●	●	●	男性のみ
	肝炎ウイルス検診	500		●	●	▲		一度も受けたことがない方のみ ▲70歳まで ※40・45・50・55・60・65・70歳の方は無料

*国民健康保険以外で特定健診を受診希望の方は、申込み前にご加入の医療保険者へ受診方法を確認してください。

《子宮頸がん・乳がん検診》

○電話申込み期間：3月27日(月)から

※インターネットでの申込みは、3月13日(月)から全日程予約ができます。

検診日	会場
5月 8日(月)	総合保健福祉センター「かがやき」
5月18日(木)	
5月25日(木)	緒川地域センター地下1階
5月26日(金)	総合保健福祉センター「かがやき」

○対象年齢・個人負担金

年齢は令和6年3月31日時点の年齢です。

検診項目	個人負担金(円)	対象年齢					条件等
		20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 74 歳	75 歳 以上	
子宮頸がん検診	500	●	●	●	●	●	
乳がん検診 超音波	500		●	▲	▲	▲	▲奇数年齢の方
乳がん検診 マンモグラフィ 1方向	500				▲	▲	▲偶数年齢の方
乳がん検診 マンモグラフィ 2方向	1,000			▲			▲偶数年齢の方

【子宮頸がん検診 注意事項】

次の方は医療機関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
- ・ 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では受診できません。

- ・ ペースメーカー、埋め込み型除細動器を挿入されている方
- ・ カテーテル、V-Pシャ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のある方
- ・ 授乳中の方

【健(検)診全般注意事項】

- ・ 申込人数に合わせて受付時間を分散して指定しますので、申込時点で時間の指定はできません。健(検)診日の約2週間前に送付する「受付票」または「検診票」に受付時間を記載します。
- ・ 感染症対策のため、検温や体調確認にご協力ください。
- ・ **がん検診は「自覚症状がない方」が対象です。「自覚症状のある方」や「前回の結果が要精密検査となり、まだ精密検査を受診していない方」は、速やかに医療機関で受診してください。**

《申込方法》

○電話【健康推進課】☎54-7121 (8:30～17:15 土日祝日除く)

○インターネット (24時間受付)

常陸大宮市 検診

🔍 検索

(開いたページのトップバナーをクリック)



今年から

インターネットでの申込みは
3月13日から**全日程**予約ができます。



- ・ 定員に達した時点で受付を終了します。
- ・ 申込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。

問 総合保健福祉センター(かがやき)健康推進課 健康推進G ☎54-7121

令和5年度 子宮頸がん・乳がん医療機関検診の申込みを開始します

令和5年度の子宮頸がん・乳がん医療機関検診受診券の発行受付を3月13日(月)から開始します。

《 検診項目 》

検査項目	対象年齢	個人負担金
子宮頸がん検診	20歳以上	1,500円
乳がん検診(超音波検査)	41歳以上の奇数年齢	
乳がん検診(マンモグラフィ検査1方向)	50歳以上の偶数年齢	
乳がん検診(マンモグラフィ検査2方向)	40歳代の偶数年齢	

※年齢は、令和6年3月31日までに達する年齢です。

《 申込方法 》

事前に、健康推進課ヘインターネット(右記の二次元コード読み取り)または電話でお申込みください。

4月から順次、受診券をお送りします。受診券到着後、医療機関へ予約をしてください。



問 総合保健福祉センター(かがやき)健康推進課 健康推進G ☎54-7121

風しん第5期抗体検査および予防接種無料クーポン券を送付しました

風しんの発生と、まん延を予防するため、これまでに公的な予防接種の機会がなかった方を対象に、令和5年3月上旬に無料クーポン券を送付しました。

この機会に、風しん抗体検査を受けましょう。

検査の結果、十分な量の抗体がなかった方は、定期接種の対象となります。

- 対 象 者** 市内に住所を有する昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ抗体検査を受けていない方
- 抗体検査の受け方** 次のいずれかで受けられます。
①医療機関 ②職場での健診 ③市の住民健診
詳しくは送付した通知をご確認ください。
- 期 限** 令和7年3月31日まで
- そ の 他** 転入した方等で抗体検査および予防接種を希望する方は、下記までお問い合わせください。

問 総合保健福祉センター(かがやき)健康推進課 母子保健G ☎54-7121

ひとり歩き高齢者の方を守る「おかえりマーク」を配布しています

認知症等の方が外出先から自宅に帰れなくなったり、警察に保護されたりした場合に、身元をすぐに確認できるよう「おかえりマーク」を配布しています。

「おかえりマーク」は、衣類にアイロンで貼ることができるものと杖やくつに貼ることができる防水反射素材のもの2種類のシールとなっています。登録番号が入っているので、迅速にご家族等に連絡することができます。

- 対 象 者** 認知症等により徘徊行動が見られる方、または徘徊のおそれのある方
- 費 用** 無料
- 配布するもの** 登録番号の入った2種類(防水反射素材20枚・アイロンシール10枚)のおかえりマーク
- 申請できる方** 利用対象者本人、家族など
- 申請方法** 事前の登録が必要になるため、緊急連絡先(2名分)、写真(顔写真・全身写真)を持参してください。登録した情報は、ご本人と申請者の同意を得て、茨城県警察へ提供します。

申込・問 本庁 長寿福祉課 高齢者支援G ☎55-8070

パブリック・コメントの結果を公表します

パブリック・コメントの実施結果について、お知らせします。

	計画名	担当課
1	常陸大宮市地域公共交通計画(案)	地域創生課 ☎52-1111 内線128
2	常陸大宮市環境基本計画(案)	生活環境課 ☎52-1111 内線112
3	常陸大宮市一般廃棄物処理基本計画(案)	生活環境課 ☎52-1111 内線113
4	第2次常陸大宮市教育振興基本計画(案)	学校教育課 ☎52-1111 内線337
5	第2次常陸大宮市スポーツ推進計画(案)	文化スポーツ課 ☎52-1111 内線342

○意見の募集期間

令和5年1月10日(火)～ 令和5年2月28日(火)

○意見の提出状況

意見はありませんでした。

インボイス制度説明会を開催します

事業者の方向けに消費税のインボイス制度説明会を開催します。

令和5年10月から開始する消費税のインボイス制度の概要や消費税の基本的な仕組みについて説明を行いますので、ぜひご参加ください。

○会 場 太田税務署 新館2階会議室

○日 時

日程(令和5年)	時間
4月18日(火)・19日(水)	10:00～11:30(90分)
5月17日(水)・18日(木)	14:00～15:30(90分)
6月 8日(木)・ 9日(金)	

○定 員 各回25名(事前登録制)

○その他 駐車場は、台数に限りがありますので、来場に当たっては、なるべく公共交通機関をご利用ください。

問 太田税務署 個人課税第一部門 ☎0294-72-2171 内線312・313
※お電話の際は、音声ガイダンスに沿って『2』を選択してください。

常陸大宮市公式SNS 本市の魅力を余すことなく発信中です!



固定資産税(土地および家屋)の価格等の縦覧

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により確認することができます。

○縦覧期間

令和5年4月3日(月)～令和5年5月1日(月)
8:30～17:15 ※土・日曜日、祝日は除く

○縦覧場所

市役所本庁2階税務徴収課

○縦覧できる方

- ・固定資産税の納税者とその同一世帯の親族
- ・納税管理人
- ・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

縦覧する方の運転免許証等本人確認ができるもの

※代表者以外の相続人、代理人、納税者が法人の場合は、下記該当書類も合わせてご用意ください。

- ・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
- ・代理人や納税者が法人の場合は、委任状

問 本庁 税務徴収課 資産税G ☎52-1111 内線235

農振除外等(農用地利用計画変更)申請の受付期間のお知らせ

現在、農振除外等(農用地利用計画変更)申請の受付は、年4回(4月、7月、10月、翌年1月末日締切)行っていました。令和4年10月の「農業振興地域整備計画」の総合見直しに伴い、令和5年度の申請受付回数を変更します。

なお、令和6年度以降の申請受付については、年2回(6月、12月末日締切)としますので、農振除外等の申請を予定されている方は、お早めにご相談ください。

【令和5年度】

第1回申請受付期間 令和5年 4月 3日(月)～令和5年 4月28日(金)

第2回申請受付期間 令和5年 6月 1日(木)～令和5年 6月30日(金)

第3回申請受付期間 令和5年12月 1日(金)～令和5年12月28日(木)

(いずれも閉庁日を除く9:00～17:00)

※農振除外が完了するまで、約6か月ほど期間を要します。

※申請を予定している方は、事業計画等の分かる資料をご持参のうえ、事前にご相談ください。また、併せて農地転用の相談については、農業委員会へご相談ください。

※書類不備等により受付期間中に申請が間に合わない場合は、次回以降の受付となります。

農振除外等(農用地利用計画変更)とは

農地に農業用施設や住宅等を建てる際、その土地が農用地区域に定められている場合に、用途の変更や農用地区域から除外する変更手続きのことです。

問 本庁 農林振興課 農業畜産G ☎52-1111 内線202

伐採木の無償配布を行います

農村公園の廃止に伴う工事で発生した伐採木を無償配布します。

- 申込期間** 令和5年4月10日(月)から無くなり次第終了
- 申込方法** 都市計画課への電話申込(日程調整後、職員立会いのもと配布します。)
- 配布場所**
 - 旧小祝農村公園 (小祝1256番地の2)
 - 旧野上農村公園 (野上2800番地)
 - 旧小野農村公園 (小野2928番地)
 - 旧和大農村公園 (山方2285番地の5)
 - 旧宿農村公園 (山方3285番地の1)
 - 旧西野内農村公園 (西野内1180番地の1)
 - 旧諸沢2区農村公園 (諸沢535番地の8)
 - 旧家和楽農村公園 (家和楽49番地)

※注意事項

- ・伐採木の積込みはご自身でお願いします(積込機械等はありません)。
- ・伐採木の積込み、運搬等にあたってのケガや事故については、市では一切の責任を負いかねます。
- ・営利目的の転売や不法投棄はおやめください。
- ・伐採木は、切断後薬剤処理等は行っておりません。害虫等が発生しても責任は負いかねます。
- ・配布本数は希望に添えない場合があります。

問 本庁 都市計画課 都市計画G ☎52-1111 内線253

肥料の無償配布を行います

大宮地方環境整備組合衛生センター(し尿処理施設)では、処理で発生した汚泥を超高温好気性発酵法により堆肥化して無償配布を行っています(市外にお住まいの方も可能です)。

配布を希望される方は、配布場所までご来所ください(袋はご持参ください)。

- 肥料の種類** 汚泥肥料(登録番号 生第105254号)
- 原料の種類** し尿汚泥
- 主要な成分含有量 (令和4年6月採取)**
 - ・窒素全量5.0% ・りん酸全量 4.5% ・加里全量0.6%
 - ・炭素窒素比6 ・銅全量420mg/kg
- ※時期によって成分のばらつきがあります。
- 配布場所** 大宮地方環境整備組合 衛生センター ☎52-3535 常陸大宮市小野2090番1
- 配布時間** 平日 9:00~16:00

問 大宮地方環境整備組合衛生センター ☎52-3535

市産農畜産物放射性物質測定結果

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検査の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)

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(ベクレル/kg)		基準値等
		セシウム134	セシウム137	
鶏卵	大岩	検出せず	検出せず	セシウム134、137： 100Bq/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、祝日および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

【緒川地域センター】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)までに電話でお申込みください。

- ・受付時間 8:30～17:00 ※土・日曜日、祝日は除く
- ・申込みは先着順(1日8件)に受け付けます。
- ・申込みは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1ℓ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

「御前山青少年旅行村」利用料金を改定します

令和5年4月1日から「御前山青少年旅行村」の利用料金が改定されます。詳しくは、商工観光課、または施設へお問合せください。

	宿泊料金	定員	休憩料金	定員
カントリーホーム	33,000円	40人	11,000円	55人
グリーンハウス	28,000円	32人	11,000円	50人
ケビンA	12,000円	6人	5,000円	10人
ケビンB	9,000円	4人	4,000円	6人
ケビンC	22,000円	7人	6,000円	10人
ケビンD	20,000円	6人	6,000円	9人
コテージ	7,000円	4人	3,000円	4人
テントサイト	3,000円	1張	-	-

※上記のほか、バーベキュー施設や体験交流館等の利用料金は、市ホームページなどをご確認ください。

問 本庁 商工観光課 観光振興G ☎52-1111 内線275
御前山青少年旅行村 ☎55-2222

「いばらきシニアカード」をご活用ください

茨城県では、高齢者の皆さんが積極的に外出することで、健康増進やひとり暮らしの方の引きこもり防止につながるよう、優待カード「いばらきシニアカード」による高齢者優待制度を実施しています。協賛店舗でカードを提示することで、料金割引やポイント加算などの特典を受けることができます。ぜひ、ご活用ください。

○対象者 市内在住の65歳以上の高齢者

○申請方法 本人確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)を持参して、長寿福祉課または各支所の窓口にお越しください。

【いばらきシニアカード】

《表面》



《裏面》

カードの利用は、65歳以上のご本人様のみ可能です

ふりがな 氏名	市町村名		
生年月日(明・大・昭)	年	月	日 血液型 型 士
住 所			
緊急連絡先 電話	(様方)	
かかりつけ医	電話		
管轄	地域包括支援センター	電話	

問 本庁 長寿福祉課 高齢者支援G ☎55-8070

イベント

御前山ダム施設見学ツアーを開催します

御前山ダムでは、周辺の山々に春の訪れを感じる時期となってきました。ダム湖と山桜の美しい景観をぜひお楽しみください。

令和5年4月8日(土)に「ダム施設見学ツアー」を開催します。希望される方はダム管理所(操作室)および監査廊(ダム堤体内部)を案内します。なお、小さなお子様が見学される場合は、必ず保護者の方が同伴してください。

○期日

令和5年4月8日(土)

○時間

9:00~15:30

御前山ダム管理所前に集合ください。

1回目 10:00~(約1時間)

2回目 13:00~(約1時間)

○場所

御前山ダム管理所敷地およびダム堤体上部



問 農林水産省関東農政局那珂川沿岸農業水利事業所 ☎029-227-7571



辰ノ口 第14回
 さくら祭り
 Tatsunokuchi Sakura Matsuri
 2023.3.31 Fri → 4.9 Sun
 in 辰ノ口親水公園・久慈川堤防桜づつみ

花火大会
 2023.4.1 SAT
 時間 19:00~19:30 (雨天順延)



桜づつみ
 ライトアップ
 2023.3.31 FRI → 4.9 SUN
 時間 日没後から 20:30 (期間中/雨天中止)



主催 常陸大宮市観光協会 (事務局: 常陸大宮市産業観光部商工観光課)

TEL 0295-55-8073

共催 常陸大宮市・辰ノ口区

特別協賛 JX金属株式会社

協力 岩崎区・常陸大宮市消防団 / 道の駅常陸大宮~かわプラザ~

GoogleMAPでの道案内は
 こちらから



募 集

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では御前山ダム湖周辺の豊かな自然をPRするため、毎年ダム湖周辺で歩く会を開催しています。湖畔に咲く山桜の美しい時季に御前山ダム湖周辺のご散策をお楽しみください。

○日 時 令和5年4月8日(土) ※雨天中止(小雨決行) 受付開始/8:30 終了/12:00(予定)
 態度決定/7:00(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 常陸大宮市

○コ ー ス

【一般コース】

御前山ダム公園 → 御前山ダム堤体(記念撮影) → 県道笠間緒川線 → 県道下伊勢畑増井線 → 檜山大橋 → 市道志殿沢線 → ハイキングコース → 見晴らしエリア → 市道志殿沢線 → 御前山ダム公園(解散)(行程約6km)

【軽登山コース】

御前山ダム公園 → 御前山ダム堤体(記念撮影) → 県道笠間緒川線 → 県道下伊勢畑増井線 → 檜山大橋 → ハイキングコース → 見晴らしエリア → 市道志殿沢線 → 御前山ダム公園(解散)(行程約6km)

※軽登山コースは急傾斜の場所があるため足腰に自信がある方にお勧めします。

○参加費 無料

○募集人数 150名程度(一般コース：100名 軽登山コース：50名)

※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

※軽登山コースに申込みれる方は、山登りに適した服装でお願いします。

○申込方法 御前山支所へ電話またはFAXにてお申込みください。

○申込期限 令和5年4月5日(水)

※当日は検温および手指消毒の協力をお願いします。

..... キリトリ(FAXの場合はキリトリ不要)

御前山ダム湖周辺歩く会 参加者募集

氏名(ふりがな)	住所	電話番号	年齢	コース
	〒			一般・軽登山
	〒			一般・軽登山
	〒			一般・軽登山
	〒			一般・軽登山

申込・問 御前山支所 ☎55-2111 FAX 55-3165

【ひたまる25】天然記念物のしだれ桜を見に行くサイクリング体験教室参加者募集

道の駅奥久慈だいがからeバイク(電動アシスト自転車)に乗って、杳掛峠の山桜群と県指定天然記念物・外大野のしだれ桜を見に行く花見ライドを行います。勾配のある山道を走りますが、eバイク(電動アシスト自転車)を使用するので初心者でも比較的容易に走破可能です。皆様の参加をお待ちしています。

- 期 日 令和5年3月26日(日)
- 場 所 道の駅奥久慈だいが～生瀬地内
- 時 間 9:30
道の駅奥久慈だいが集合
(15:00解散見込み)
- 対 象 自転車運転経験がある方
- 講 師 品田齊氏(自転車インストラクター)
- 参 加 料 1,500円
(保険料、eバイク・ヘルメットレンタル料込み)
- 定 員 10名(最少催行人数5名)
- そ の 他
 - ・汗拭きタオル、飲み物、マスク、昼食を持参してください。
 - ・その他詳細は二次元コードからホームページでご確認ください。
 - ・雨天時の態度決定は当日朝にホームページでお知らせします。
- 申込方法 右記の二次元コードからWEBフォームへアクセス、または電話にてお申込みください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎070-8395-5796

【ひたまる25】ヨガティス教室参加者募集

ヨガティスとは、ヨガとピラティスの良い所取りをしたエクササイズで、ヨガで呼吸を整えつつ、普段使わない身体の深部の筋力を鍛えます。運動不足を感じている方、お腹周りが気になる方、そして男性の方も参加お待ちしております。1度参加申込みをしまえば、ご自身の都合の良い日だけ参加できる方式となっておりますので(全キャンセル以外は欠席連絡不要)、お気軽にお申込みください。

- 期 日 令和5年4月12日・26日
5月10日・24日
6月14日・28日
7月12日
(全7回、第2・第4水曜日)
- 時 間 昼の部 14:30～15:30
夜の部 19:00～20:00
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 どなたでも
- 講 師 長岡真由美氏
- 参 加 料 800円/回(ひたまる25会員500円)
- 定 員 20名
- そ の 他 ヨガマット(タオルケット等代用可)
汗拭きタオル、飲み物、バスタオルを持参してください。
- 申込方法 右記の二次元コードからWEBフォームへアクセス、または電話にてお申込みください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎070-8395-5796

【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)

スポーツクラブひたまる25では、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しています。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。

【ノルディックウォーキング定期練習会】

○期 日

- 令和5年4月 8日(土) 千波湖桜川駐車場(好文橋近く) ※那珂市ひまわりスポーツクラブ主催
- 4月15日(土) 西部体育館正面玄関前(常陸大宮市工業団地)
- 5月20日(土) ※ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催(詳細未定)
- 6月 3日(土) 大宮南部コミュニティセンター(常陸大宮市上村田)
- 6月17日(土) 大宮南部コミュニティセンター
- 7月 1日(土) 道の駅常陸大宮駐車場(常陸大宮市岩崎)
- 7月15日(土) 道の駅常陸大宮駐車場
- 8月 5日(土) 辰ノ口親水公園(常陸大宮市辰ノ口)
- 8月19日(土) 辰ノ口親水公園
- 9月 2日(土) 山方清流公園駐車場(常陸大宮市山方)
- 9月16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。

※雨天中止(各自でひたまる25事務局までお問い合わせください。)

- 時 間 9:00～ ※7月8月9月は8:00～ 合同は9:15～
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 2時間程度のウォーキングができる方
- 参 加 費 200円(保険代含む) ひたまる25会員は無料
- 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参(持っている方)で参加ください。

問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666(火曜日、金曜日13:00～17:00)

里親制度説明会を開催します

茨城県では、子供たちの健やかな成長のために、里親制度を積極的に推進しており、里親になっていただける方を広く募集しています。


下記の通り里親制度説明会を開催します。子供たちの未来のために里親制度を知ることからはじめてみませんか?ぜひお気軽にお申込みください。

- 日 時 令和5年4月16日(日) 14:00～16:00(13:30～受付)
- 場 所 内原同仁会子どもセンター 水戸市小林町1186-84
- 内 容 里親制度説明、里親体験談 他
- 定 員 30名
- 参 加 費 無料
- 申 込 方 法 下記まで直接電話またはメールでお申込みください。

児童家庭支援センターあいびーでは、茨城県から「里親制度等普及促進・リクルート事業」を受託しています。

申込・問 児童家庭支援センターあいびー(里親リクルーター 新山) 水戸市小林町1186-84
☎029-291-3770 ✉satoriku@doujinkai.or.jp

令和5年度 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24日(金)～4月12日(水)(土・日・祝日は除く)受付時間/9:00～17:00
(中央公民館は、土・日の受付可 月・祝日は除く)
 - 申込方法**
 - ・申込書に必要事項を記入のうえ、お申込みください。
 - 窓口・FAX・郵便(当日消印有効)で受け付けます(中央公民館のみ Eメールでの受付可能)電話での受付は行いません。
 - ・右記の二次元コードからWEBフォームへアクセスしてお申込みできます。
- 
- その他**
- ・初心者、原則として受講経験3年以内(3回以内)の方を対象とします。先着順ではありません。
 - ・申込者数が定員を超えた場合は、初心者の方を優先して抽選とさせていただきます。
 - ・申込者数が定員に満たないときは、開講しない場合や申込期間を延長する場合があります。
 - ・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、申込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。あらかじめご了承ください。
 - ・各講座とも新型コロナウイルスの感染予防対策を講じて開講しますが、感染状況により講座の開講を延期または中止にしたり、内容を変更したりする場合があります。

大宮地域

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

通年

- 講師 木村喜美江 先生
- 費用 材料費1回1,000～4,000円
- 場所 中央公民館 会議室1
- 定員 8名

2 6月～2月 第1土曜日
10:00～11:30 《全8回》
※1月休講
声の出し方を学びましょう 〈女性限定〉

通年

- 講師 茅根順子 先生
- 費用 テキスト代1,000円程度
- 場所 中央公民館 大ホール
- 定員 10名

3 6月～11月 第2・4木曜日
9:30～11:30 《全12回》
※11月は9・30日
リフレッシュ体操

通年

- 講師 大畑千恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 中央公民館 大ホール
- 定員 25名

4 5月～11月 第1・3・5金曜日
19:00～21:00 《全12回》
※8月休講
弾いて楽しくウクレレ入門

通年

- 講師 坂井潔 先生
- 費用 なし
- 場所 中央公民館 会議室2
- 定員 10名

5 6月7・14・21・28日 水曜日
10:00～12:00 《全4回》
茶の湯入門
～テーブル茶でおもてなしを～

前期

- 講師 菊池宗千 先生
- 費用 材料費3,000円程度
- 場所 おおみやコミュニティーセンター
- 定員 6名

6 7月5・12・19・26日 水曜日
10:00～11:30 《全4回》

前期

初めてのスマートフォン

- 講師 ドコモショップ常陸大宮
- 費用 なし
- 場所 中央公民館 会議室2
- 定員 10名

山 方 地 域

7 6月～12月 第2・4木曜日
10:00～11:00 《全12回》
※8月休講

通年

心と体をスッキリ! 断捨離ストレッチ

- 講師 井上雅子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方地域センター別館 和室
- 定員 15名

8 6月～3月 第1火曜日
10:00～13:00 《全10回》

通年

基礎から学ぶ手ごねパンとお菓子

- 講師 田中千代美 先生
- 費用 材料費 5,000円(10回分)
- 場所 山方地域センター別館 調理室
- 定員 16名

9 6月～10月 第1・3火曜日
10:00～11:30 《全10回》

通年

みんなで楽しく! ~歌声サロン~

- 講師 大串理恵子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方地域センター別館 大ホール
- 定員 20名

10 6月～12月 第1水曜日
9:30～12:00 《全7回》

通年

伝えよう郷土料理~ふるさとの味と絆~

- 講師 根本紀子 先生
- 費用 材料費 3,000円(7回分)
- 場所 山方地域センター別館 調理室
- 定員 15名

11 6月～3月 第3金曜日
14:00～15:30 《全10回》

通年

楽しい針しごと

- 講師 道上美智子 先生
- 費用 材料費 5,000円(10回分)
- 場所 山方地域センター別館 中会議室1
- 定員 10名

12 6月～11月 第2・4金曜日
10:00～11:30 《全10回》
※8月休講

通年

歩く脳トレ運動! スクエアステップ

- 講師 平澤秀子 先生
- 費用 なし
- 場所 山方地域センター別館 大ホール
- 定員 20名

13 6月～3月 第3木曜日
9:30～11:30 《全10回》

通年

デコパージュでリメイク

- 講師 大森清美 先生
- 費用 材料費 5,000円
- 場所 山方地域センター別館 中会議室1
- 定員 10名

14 6月～12月 第1・3水曜日
17:30～18:50 《全12回》
※8月休講

通年

かんたん英語になれよう (小学生対象)

- 講師 プラノト・エマワチ 先生
- 費用 テキスト代 2,500円
- 場所 山方地域センター別館 中会議室2
- 定員 10名

15 6月～12月 第1・3水曜日
19:00～20:30 《全12回》
※8月休講

通年

英語で話そう日常会話 (初級)

- 講師 プラノト・エマワチ 先生
- 費用 なし
- 場所 山方地域センター別館 中会議室2
- 定員 10名

16 6月～12月 第1・3金曜日
9:30～11:00 《全12回》
※8月休講

通年

英語で話そう日常会話 (中・上級)

- 講師 プラノト・エマワチ 先生
- 費用 なし
- 場所 山方地域センター別館 中会議室2
- 定員 10名


17 6月6日・20日・7月4日 火曜日
14:00～15:30 《全3回》

前期

和紙と柿渋で楽しい大人の工作

- 講師 篠田康予 先生
- 費用 材料費 2,000円
- 場所 山方地域センター別館 中会議室1
- 定員 10名

講座の詳細内容は、中央公民館、各地域センター窓口
に備えてある「学習プログラム」
で確認できるよ。



美 和 地 域

19 6月～10月 第1・3金曜日
13:30～16:00 《全10回》 **通年**

初めてのエコクラフト

- 講師 海老原初美 先生
- 費用 材料費1作品1,200円程度
- 場所 美和地域センター別館 大ホール
- 定員 10名

20 5月～6月 毎週木曜日
19:00～20:30 《全6回》 **通年**
※5月18日開講

ゴルフ教室

- 講師 関矢俊史 先生
- 費用 練習球45球/350円
- 場所 ロックヒルゴルフクラブ練習場
- 定員 10名
(直近3ラウンドのスコアを提出できる方対象)

21 5月～11月 第1・3金曜日
13:30～15:30 《全12回》 **通年**
※5月19日開講

大人のぬりえ

- 講師 岩淵幸子 先生
- 費用 教材費1,200円程度(初回のみ)
- 場所 美和地域センター別館 大会議室
- 定員 8名

22 6月～8月 第1・3木曜日
9:30～11:30 《全6回》 **通年**
※5月18日開講

郷土史を探る～山方地域編～

- 講師 野内正美 先生
- 費用 なし
- 場所 美和地域センター別館 大ホール
- 定員 15名

23 6月～7月 第1・3水曜日
13:30～15:00 《全4回》 **前期**

音楽を聴く～ピアノの生演奏と解説～

- 講師 小林萌里 先生
笠間市出身ピアノ演奏家
- 費用 なし
- 場所 美和地域センター別館 大ホール
- 定員 10名

新型コロナウイルスの感染
防止対策をとって開講します。
受講する皆様も、事前の
検温や手指の消毒にご協力を
お願いします。



緒 川 地 域

24 6月～11月 第2・4火曜日
13:30～15:00 《全12回》 **通年**

はじめての太極拳

- 講師 青木はる子 先生
- 費用 なし
- 場所 緒川地域センター 文化ホール
- 定員 15名

25 5月～10月 第2・4木曜日
9:00～12:00 《全8回》 **通年**
※5月25日開講 ※8月休講

基礎から学ぶ陶芸

- 講師 藤田義久 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 15名

26 5月～2月 第3水曜日
9:30～11:30 《全8回》 **通年**
※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～**

- 講師 檜座直子 先生
- 費用 材料費1回1,500～4,000円程度
- 場所 緒川地域センター 小会議室1・屋外
- 定員 15名

27 5月～2月 第3金曜日
9:30～11:30 《全6回》 **通年**
※7・8・11・1月休講

ニホンミツバチを知ろう

- 講師 町井久夫 先生
- 費用 保険代、材料費など600円程度
(面布・手袋などは実費)
- 場所 緒川地域センター 会議室
- 定員 20名

28 6月～2月 第2・4水曜日《全10回》 **通年**
 ①午前の部 9:00～11:30
 ②午後の部 13:30～16:00
竹細工～先人の知恵を学ぼう～

- 講師 根本一行 先生
- 費用 材料費など500円程度
- 場所 御前山文化伝習センター
- 定員 各10名

29 5月～11月 第4火曜日 **通年**
 9:30～12:30《全6回》
 ※8月休講
家庭で楽しむ世界のパン

- 講師 島宏子 先生
- 費用 材料費7,000円(6回分)
他、パンマット代650円
- 場所 緒川地域センター 調理室
- 定員 16名

御前山地域

30 6月～3月 第1土曜日 **通年**
 13:30～15:30《全10回》
花と革小物

- 講師 中野由華 先生
- 費用 材料費1作品2,000円程度
- 場所 御前山地域センター別館 大会議室
- 定員 12名

31 5月～11月 第4水曜日 **通年**
 10:00～12:00《全6回》
 ※8月は休講
花を愛でる花創楽（寄せ植え）

- 講師 永井真美恵 先生
- 費用 材料費1作品
1,700～3,500円
- 場所 御前山地域センター別館 小会議室1
- 定員 10名

32 6月～11月 第1木曜日 **通年**
 9:30～12:00《全6回》
メンズクッキング～休日のランチ～

- 講師 海老根一美 先生
- 費用 材料費1回800円程度
- 場所 御前山地域センター別館 調理室
- 定員 8名

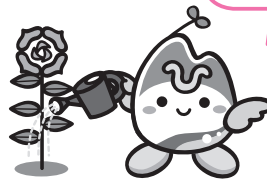
33 5月～2月 第3水曜日 **通年**
 10:00～11:30《全10回》
**姿勢を整えて健康美人に
～体と心がキレイになるエクササイズウォーキング～**

- 講師 鈴木律子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山地域センター別館 大ホール
- 定員 20名

34 6月～11月 第1金曜日 **通年**
 10:00～11:30《全6回》
スクエアステップ

- 講師 平澤秀子 先生
- 費用 なし
- 場所 御前山地域センター別館 大ホール
- 定員 20名

二次元コードを読み込んで、インターネットでも申込みができるよ。



お気軽に!らくらく移動! 『乗合タクシー』をご利用ください

利用料金：300円（小学生以下、障がいのある方などは150円）

詳しくは…

【登録・お問合せ】 常陸大宮市社会福祉協議会
 TEL：0295-53-1125 ※土曜日、日曜日、祝日は除きます。
 【予約】 乗合タクシー予約センター
 TEL：0295-54-3210 FAX：0295-56-5600
 ※ご利用には事前の登録、予約が必要です。



定期講座(後期)の予定

10月以降に開講する「後期講座」も計画しております。7月発行のお知らせ版に掲載する予定です。

No.	講座名	場所	時期	回数	定員
18	初めての蕎麦打ち	道の駅みわ「北斗星」	10月～12月	6回	10名
35	花咲くパステルアート	中央公民館	10月～12月	3回	8名
36	はじめてのスマートフォン	中央公民館	10月	4回	10名
37	茶の湯入門～テーブル茶でおもてなし	おおみやコミュニティセンター	2月	4回	6名
38	和菓子職人のわざを学ぼう	美和地域センター別館	10月～11月	3回	8名
39	季節のクラフト	緒川地域センター	10月～1月	4回	10名
40	呼吸に合わせてゆる～りヨガ	緒川地域センター	10月～1月	4回	10名
41	木工 (DIY)	常陸大宮高等学校	10月～12月	4回	8名

申込・問 中央公民館 ☎52-0673 FAX 53-6807 ✉om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp
 山方支所 ☎57-2111 FAX 57-3992 美和支所 ☎58-2111 FAX 58-2513
 緒川支所 ☎56-2111 FAX 56-2837 御前山支所 ☎55-2111 FAX 55-3165

..... き り と り

令和5年度公民館講座受講申込書

令和5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(2回目) 3 経験3年目(3回目) ※いずれかに○を付ける				

※申込書1枚で、一人1講座の申込みになります。
 ※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竹細工講座は、希望の時間帯①、②のいずれかをご記入ください。
 ※メールで申込まれる場合は、上記の項目についてご記入ください(様式は自由です)。

楽しい体験がたくさん！子ども会に入ろう！

子ども会では、異なる年齢の子どもたちが集まって、レクリエーションや体験を通してお互いに協力し合うことで、子どもたちに生きる力と輝く夢を与える活動を行っています。

幼児から高校生までも入会できますので、入会をご希望の方は、お近くの子ども会または常陸大宮市子ども会育成連絡協議会までお気軽にお問い合わせください。

詳細については、右記の二次元コードからご確認ください。



問 常陸大宮市子ども会育成連絡協議会（生涯学習課内） ☎52-1111 内線334

相 談

親子のための相談LINE

「イライラしてつい怒鳴ってしまう…」 「親から叩かれる…家にいたくない…」 など児童虐待や、子育て・親子関係に関するSNS相談です。

これまで子育てや親子関係などの悩みを相談できなかった人が気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口を開設しました。

子育てのお悩みを抱える保護者の方や、家族について悩んでいるお子さんからのご相談をお待ちしています。

- 対 象 茨城県内在住のお子さん(18歳未満)とその保護者など、どなたでも
- 相談時間 土日祝日を除く、平日10:00～20:00まで
- その他 相談は無料です。名前を出さずに相談することができます。
- 相談方法 右記の二次元コードを読み取り、LINEアプリから「親子のための相談LINE」を友だち登録の後、相談メッセージを送信してください。



※虐待や虐待の疑いに関する急ぎの通報は「虐待ホットライン189」（電話）へご連絡ください。

問 茨城県福祉部 子ども政策局 青少年家庭課 ☎029-301-3247

令和5年度 年金相談実施日のお知らせ

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。

年金記録や給付に関する事など、聞きたいことや手続きしたいことがありましたら、この機会にご相談ください。

相談は、混雑緩和等のため予約制となっていますので、相談される方の氏名、生年月日、住所、マイナンバーまたは基礎年金番号、電話番号を予約時に水戸北年金事務所お客様相談室にお伝えください。

当日は、年金手帳(年金証書)や日本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、本人確認ができるもの(運転免許証やマイナンバーカードなど)をご持参ください。また、本人以外の方が相談にいらっしゃる際は、本人からの委任状も必要となりますので、ご注意ください。

- 相談日 令和5年4月12日(水)、6月7日(水)、8月9日(水)、10月11日(水)、12月6日(水)
令和6年2月7日(水)
- 相談時間 10:00～14:30
- 相談会場 市役所本庁2階会議室(令和6年2月7日は3階会議室)
- その他 年金相談の予約は、各相談日の1か月前から受付開始となります。

問 医療保険課 医療・年金G ☎52-1111 内線164

予約 水戸北年金事務所お客様相談室 ☎029-231-2283 (音声案内 ①→②)

図書館からののお知らせ

■募集

★母の日 父の日似顔絵展 作品募集

5月14日の母の日、6月18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。

- 募集期間 3月9日(木)～4月16日(日)
- 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22日(土)～6月4日(日)
- 展示場所 図書館エントランスホール
- 返却開始日 6月15日(木)

■お知らせ

★本の取り扱いについて

返却された本にお茶やジュースのしみ、食べかす、たばこの臭いなどが付着していることがあります。また、図書の破損や汚損が増えています。借りた本は大切にお取り扱いください。

★「視聴覚ライブラリー」の利用について

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
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。
※詳しい視聴覚教材・機材の案内、利用申請書および報告書については図書館にお問い合わせください。

行事・カレンダーは当初予定です。新型コロナウイルス感染拡大の影響により変更になる場合があります。最新の情報については図書館ホームページをご確認ください。

■新しくいった本

<一般書>

- ・霸王の轍 相場 英雄
- ・真珠とダイヤモンド 上・下 桐野 夏生
- ・開墾地 グレゴリー・ケズナジャット
- ・家康の血筋 近衛 龍春
- ・荒地の家族 佐藤 厚志
- ・令和その他のレイワにおける健全な反逆に関する架空六法 新川 帆立
- ・パレードのシステム 高山 羽根子
- ・不思議カフェ NEKOMIMI 村山 早紀
- ・ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい 大前 粟生
- ・初夏の春巻(食堂のおばちゃん 13) 山口 恵以子

<児童書>

- ・きめつけないで!
- ・「女らしさ」「男らしさ」1～3 治部 れんげ
- ・動物愛護を考えよう1・2 高槻 成紀
- ・体育委員はなやみすぎ 小松原 宏子
- ・あやしの保健室2-2 染谷 果子
- ・ふしぎ町のふしぎレストラン6 三田村 信行(えほん)
- ・ご先祖さまからきみへ のぶみ
- ・どこでもタクシー 鈴木 まもる
- ・のせてくださいな みやけ ゆま
- ・うみ ピレット ラウド
- ・ころりん・ぼい! ひらぎ みつえ

■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 <https://www.tosyo.city.hitachiomiya.lg.jp>

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。

●心配ごと相談（社会福祉協議会）

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をします。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

【日時】18日(火) 13:00～16:00

【場所】御前山地域センター

【担当弁護士】後藤 直樹 先生

予約・問 社協本所 ☎53-1125

●一般相談 面接・電話 予約不要

【日時】5・12・19・26日(水) 9:00～14:00

【場所】おおみやコミュニティセンター

電話相談はこちら⇒☎080-7808-9225

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】21日(金) 10:00～15:00

【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(10:00～17:00)に行っています。

☎0295-72-5881

●こころの健康相談（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】28日(金) 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 木滝 真之 医師

予約・問 総合保健福祉センター(かがやき)健康推進課 ☎54-7121

<子育て・教育に係る相談>

◎こどもセンター 面接・電話

子供に関するすべての相談について(発達の遅れや家庭、養育相談)

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)2階

☎55-8873

◎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

<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/9:00～12:00、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

<障がいに関する相談>

◎基幹相談支援センター(エール) 面接・電話

(障がいをお持ちの方とその家族の相談)

毎週月～金曜日/8:30～17:15

場所/市役所本庁1階

本所 ☎52-1111 内線135

○ひたまる相談窓口

問合せ先や相談先が分からないなどの理由で、悩んでいる方のための案内業務です。

相談内容をお伺いし、追って担当からご連絡します。

☎53-0383 ※相談は電話での対応となります。

「広報常陸大宮お知らせ版」は、毎月10・25日(土・日曜日、祝日にあたるときは翌平日)に発行しています。「広報常陸大宮お知らせ版」および「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】

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・健康推進課へお問い合わせください。
※自然災害発生時や感染症流行状況によっては、やむを得ず延期または中止となる場合があります。

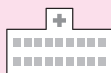
▽子供に関すること

◎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(4か月児)	27日(木)
離乳食相談(8～9か月児)	19日(水)
わくわく子育てクラス(11か月児)	5日(水)
1歳6か月児健診	12日(水)
2歳児歯科健診	25日(火)
3歳児健診	13日(木)



問 総合保健福祉センター（かがやき）健康推進課 ☎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◆ 3/12～4/16

*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)
3/12	志村大宮病院 ☎53-1111	林田医院 ☎88-2056	もてぎの森「メディカルプラザ」☎64-1122
19	岡崎外科医院 ☎52-0547	白寄医院 ☎92-2710	吉永医院 ☎63-2303
21	大曾根内科小児科 ☎52-0302	水沼医院 ☎84-0001	今井医院 ☎63-0320
26	丹治医院 ☎53-2115	山野クリニック ☎84-3850	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
4/2	高村外科医院 ☎57-2031	上野医院 ☎96-5151	もてぎの森「メディカルプラザ」☎64-1122
9	志村大宮病院 ☎53-1111	塩谷医院 ☎88-2055	桜井循環器科内科 ☎63-5131
16	岡崎外科医院 ☎52-0547	佐藤医院 ☎96-2841	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 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 <https://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

とちぎ医療情報ネット <https://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 ☎050-5445-2856

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 ☎050-5445-2856