



# お知らせ版

No.495

2023(令和5年)

6/12

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 ○新しい国民健康保険被保険者証と後期高齢者医療被保険者証の郵送方法のご案内
- P2 ○歯周病検診を受けましょう
- P2 ○夏休み期間の公立放課後児童クラブ(学童)の利用申込の受付を開始します
- P2 ○大宮放課後児童クラブ(学童)で4年生の受け入れを開始します
- P3 ○常陸大宮市福祉基本調査を行います
- P3 ○市産農畜産物放射性物質測定を行っています
- P3 ○家族介護慰労金の受付が始まります
- P3 ○敬老祝金贈呈に係る事前確認のお知らせ
- P4 ○労働保険のお知らせ
- P4 ○市内で創業する方に補助金による支援を行っています
- P5 ○常陸大宮市商工会『創業支援セミナー』受講者募集
- P5 ○「アルバイトの労働条件を確かめよう！」キャンペーン
- P5 ○温泉・温浴施設の利用料金改定のお知らせ
- P6 ○巡回連絡にご協力ください
- P6 ○農地パトロール(利用状況調査)を実施します
- P6 ○人権七夕飾り展示のお知らせ
- P6 ○教科書展示会開催のお知らせ
- P6 ○道路上に張り出している樹木伐採のお願い
- P7 ○市職員採用試験(技術職・保健師)のご案内
- P7 ○ひたちおおみや放送局・キーデック
- P10 ○図書情報館からのお知らせ
- P12 ○けんこうカレンダー【7月】
- P12 ○休日・祝日の当番医(6/18~7/17)

## 募 集

- P8 ○子育て広場講座「親子ふれあい遊び」参加者募集
- P8 ○公民館講座「こうやボウキ作り教室」参加者募集
- P8 ○テニススポーツ教室(硬式)参加者募集
- P9 ○【スポーツクラブひたまる25】スポーツ教室参加者募集

## 相 談

- P10 ○知的障害者巡回相談のお知らせ
- P11 ○各種無料相談【7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

## 7月の休日窓口開設日

7月23日(日)9:00~17:00

※市民課窓口のみの開設(昼休みを除く)

## ひたまるアプリ

アプリから  
自動で  
お知らせ

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!

Get it on  
Google play



Download on the  
App Store



右記二次元コードから  
ダウンロードできます

ひたまる

お知らせ

新しい国民健康保険被保険者証と後期高齢者医療被保険者証の郵送方法のご案内

現在ご使用中の国民健康保険被保険者証と後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、令和5年7月31日です。

新しい被保険者証は、7月中旬に普通郵便で送付しますが、簡易書留での郵送をご希望の場合は、令和5年6月30日(金)までにお電話でご連絡ください。

※国民健康保険被保険者証は、同一世帯の加入者全員分をまとめて世帯主宛に郵送します。同一世帯の加入者ごとに異なる郵送方法にはできませんので、ご了承ください。

問【国民健康保険】医療保険課 国保G

☎52-1111 内線165

【後期高齢者医療保険】医療保険課 医療・年金G

☎52-1111 内線166

歯周病検診を受けましょう

市では、指定の医療機関で歯周病検診を行っています。対象の方には、すでに受診券を郵送しています。

○対象者

年度末年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月1日～昭和59年3月31日
50歳	昭和48年4月1日～昭和49年3月31日
60歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日
70歳	昭和28年4月1日～昭和29年3月31日

- 受診期間 令和5年6月1日～令和6年1月31日
- 自己負担 500円
- 持ち物 歯周病検診受診券(はがき)、保険証
- 受診方法 指定の医療機関へ直接電話で予約してください。

※受診券をなくした方には、受診希望の医療機関または健康推進課(総合保健福祉センター「かがやき」内)で再発行します。

医療機関一覧



再発行



問 総合保健福祉センター(かがやき)健康推進課

☎54-7121

夏休み期間の公立放課後児童クラブ(学童)の利用申込の受付を開始します

公立放課後児童クラブでは、夏休み中の利用申込を受け付けます。

利用申込者が定員を大幅に上回る場合は、利用を制限することがあります。

- 受付期間 令和5年6月20日(火)～6月30日(金)
- 申込方法 利用申込書、関係書類を提出(申込書は提出先に備えてあります。また、市ホームページからダウンロードも可能です)
- 提出先 市役所こども課、各支所、各公立放課後児童クラブ
- 放課後児童クラブ一覧(公立)

クラブ名	所在地	受入人数
大宮西放課後児童クラブ	抽ヶ台2906-8	20名程度
大宮放課後児童クラブ	北町116	20名程度
大賀放課後児童クラブ	小祝218-2	25名程度
山方放課後児童クラブ	山方3292	若干名
美和放課後児童クラブ	小田野22	15名程度
御前山放課後児童クラブ	野口3183-2	20名程度

※4月から年間を通して利用している方は、申し込みの必要はありません。

※令和5年度夏休み：7月24日(月)～8月31日(木)

問 こども課 こどもG ☎55-8069

大宮放課後児童クラブ(学童)で4年生の受け入れを開始します

大宮放課後児童クラブでは、夏休みから4年生の受け入れを開始します。利用申込される方は、申込期間内に必要書類を提出してください。

利用申込者が定員を大幅に上回る場合は、利用を制限することがあります。

- 受入開始日 令和5年7月24日(月)
- 申込期間 令和5年6月20日(火)～6月30日(金)
- 対象者 小学校4年生
- 申込方法 利用申込書、関係書類を提出(申込書は提出先に備えてあります。また、市ホームページからダウンロードも可能です)
- 提出先 市役所こども課、大宮放課後児童クラブ

問 こども課 こどもG ☎55-8069

## 常陸大宮市福祉基本調査を行います

地域住民の生活状況や生活実態を把握するため、民生委員・児童委員が調査を行いますので、ご協力をお願いします。

### ○調査対象者

ねたきり高齢者、認知機能の低下が疑われる高齢者、ひとりぐらし高齢者、生活困窮世帯、母子・父子家庭

### ○調査方法

電話、訪問による聞き取り

### ○調査期間

令和5年6月1日～9月30日

### ○調査員

地区担当の民生委員・児童委員

### ○その他

この調査で知りえた情報は、地域住民の援助活動をはじめ、地域福祉に関する相談、支援、災害時の安否確認や避難誘導に活用されます。

また、民生委員・児童委員には守秘義務が課されています。

### 問 社会福祉課 社会福祉G

☎52-1111 内線134

## 市産農畜産物放射性物質測定を行っています

市内で生産または採取された農畜産物などを対象に放射性物質の検査を行っています。

### ○検査日

平日8:30～17:00

(12/29～1/3は除く)

### ○検査場所

市役所農林振興課、緒川地域センター

### ○申込方法

前日まで(月曜日に検査する場合は前週の金曜日)に電話でお申し込みください。

先着順で1日に8件までです。

### ○提出

検査当日の8:30から9:00までの間に検体を窓口へ提出してください。

検体は水で洗い、細かく裁断して未使用のビニール袋に入れてください。検査に必要な量は1kg、液体や粉状のものは1ℓ以上です。

### ○返却

検査結果報告書と一緒に検体を返却します。

### ○その他

申し込みは1世帯1検体とし、検査が終了するまで次の申し込みはできません。

### <測定結果>

市ホームページ(下記二次元コード)で結果を公表しています。



問 農林振興課 農政G ☎52-1111 内線203

## 家族介護慰労金の受付が始まります

在宅で重度要介護高齢者を介護している同居の家族に対して、その労をねぎらい家族の経済的負担を軽減するため、「家族介護慰労金」を支給します。

該当する方は長寿福祉課または各支所で申請手続きを行ってください(個人へのお知らせは行いませんので、ご注意ください)。

提出された申請書の内容を審査し、11月下旬までに結果を通知します。

主な支給要件などの詳細は、お知らせ版5月25日発行号、または市のホームページをご確認ください。

### ○受付期間

令和5年7月3日(月)～7月31日(月)

### ○基準日

令和5年6月30日(金)

### ○対象期間

令和4年7月1日～令和5年6月30日

### ○慰労金の額

6万円または12万円

※介護保険サービスの利用状況により支給金額が異なります。

### ○申請先

市役所長寿福祉課、または各支所

### 問 長寿福祉課 高齢者支援G

☎52-1111 内線175

## 敬老祝金贈呈に係る事前確認のお知らせ

市では、長寿を祝う目的から、市内に住む77歳・88歳の方に敬老祝金を贈呈しています。

なお、対象者の方には、6月中旬に通知をお送りします。居住状況を確認していますので、同封されていた「敬老祝金贈呈に係る事前確認書」(はがき)は、お早めに返送をお願いします。

### ○対象者

令和5年9月1日現在、本市に居住し、かつ住所を有する方で

①昭和21年4月2日から昭和22年4月1日までに生まれた方(77歳)

②昭和10年4月2日から昭和11年4月1日までに生まれた方(88歳)

### ○金額等

①77歳の方 7,000円

②88歳の方 10,000円

### 問 長寿福祉課 高齢者支援G

☎52-1111 内線175

## 労働保険のお知らせ

**令和5年度 労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(木)～7月10日(月)です。**

事業主の方は最寄りの労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。  
 年度更新申告書の書き方および申告・納付方法等の詳細は、  
 年度更新申告書に同封しているパンフレット等をご参照ください。  
 厚労省ホームページでもご覧いただけます。

年度更新申告書  
書き方パンフレット



**労働保険のお手続きは「電子申請」をぜひご活用ください！**

- 自宅やオフィスから24時間いつでも申請や届出が可能です。  
 また、労働保険料の納付は口座振替や電子納付が便利です。
- 労働保険の電子申請手続は「e-Gov」(<https://shinsei.e-gov.go.jp/>)から行うことができます。
  - 労働保険関係手続(一部手続を除く)は、GビズIDを利用して手続することができます。
  - 労働保険の電子申請に関する詳細は特設サイトへ！

電子申請手続  
e-Gov



労働保険電子  
申請特設サイト



- 問【年度更新について】** 年度更新コールセンター ☎0120-665-776  
**【電子申請について】** 電子申請アドバイザー事業 ☎03-6628-2275

## 市内で創業する方に補助金による支援を行っています

市内で新たに事業を行う方を応援します。創業支援の補助金をご活用ください。

補助金名	創業支援補助金	新規 常陸大宮駅周辺活性化支援事業補助金
概要	市内で創業する方、創業間もない方を支援するため、必要経費の一部を補助します。	常陸大宮駅周辺の指定区域内で創業する方、創業間もない方を支援するため、必要経費の一部を補助します。
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに創業する方</li> <li>・現在の事業のほかに新たな事業を始める方</li> <li>・新たに市内に事業所を開設する方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに「指定区域内」で創業する方</li> <li>・現在の事業のほかに「指定区域内」で新たな事業を始める方</li> <li>・新たに「指定区域内」に事業所を開設する方</li> </ul>
対象経費	土地、建物の購入費と工事費、賃貸料、設備費、広告費など	土地、建物の購入費と工事費、賃貸料、設備費、広告費など
補助上限額	新たに創業する方、事業を始める方 100万円 新たに市内に事業所を開設する方 50万円	200万円
補助率	対象経費の2分の1以内	
申請期限	令和5年11月30日	
申請方法	商工観光課へ事前相談のうえ、必要書類を提出	

対象者や補助要件、支援の対象指定区域などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

いずれの補助金も、常陸大宮市商工会主催の「創業支援セミナー」(P.5掲載)の受講が必要です。

創業支援補助金



駅周辺活性化  
支援事業補助金



**問 商工観光課 商工振興 G ☎52-1111 内線274**

## 常陸大宮市商工会『創業支援セミナー』 受講者募集

常陸大宮市商工会では市と連携し、創業を目指す方を対象にセミナーを開催します。創業計画書(ビジネスプラン)の作成、公的資金の活用、営業戦略・販路開拓など創業を成功させるためのポイントを学ぶことができます(詳細は商工会HPをご覧ください)。

なお、常陸大宮市創業支援補助金および常陸大宮駅周辺活性化支援事業補助金を受けるためには、本セミナーの受講が必須になります。

- 日 時 令和5年7月12日(水)、20日(木)、  
8月1日(火)、22日(火)、29日(火)  
18:30~20:30【全5回】
- 会 場 常陸大宮市商工会「研修室」  
(常陸大宮市南町1104-4)
- 定 員 20名(先着順)
- 受 講 料 無料
- 申込方法 常陸大宮市商工会へ電話、  
メールまたは右記二次元  
コードからお申し込みく  
ださい。
- 申込期限 7月5日(水)17:00まで



問 常陸大宮市商工会 ☎53-3100

## 「アルバイトの労働条件を確かめよう！」 キャンペーン

茨城労働局では、「労働契約の際の労働条件の明示」など、学生アルバイトの労働条件を確保する上で重要な事項の周知・啓発などのキャンペーンを実施しています。

アルバイトをする上で、または学生アルバイトを雇う上で不安や疑問に思うことがあればこの機会にご相談ください。

- 期間 令和5年4月1日(土)~7月31日(月)
- 【おかしい!!と思ったら、ネットで検索&電話で相談】
- ▶労働条件ポータルサイト  
「確かめよう 労働条件」
- ▶総合労働相談コーナー(若者相談コーナー)  
茨城労働局雇用環境・均等室(☎029-277-8295)または最寄りの労働基準監督署  
※月~金(祝日・年末年始を除く)  
8:30~17:15
- ▶労働条件相談ほっとライン  
フリーダイヤル  
0120-811-610(はい! ろうどう)  
※月~金: 17:00~22:00  
土・日・祝日: 9:00~21:00

問 茨城労働局雇用環境・均等室  
☎029-277-8295

## 温泉・温浴施設の利用料金改定のお知らせ

物価高騰などの様々な要因による運営コストの上昇を受け、6月1日(木)から利用料金を改定しました。

ご負担をおかけしますが、ご理解のほどよろしくをお願いします。

### 温泉・温浴施設利用料金表(改定後)

区分		昼 (~16:00)	夜 (16:00~)
三太の湯	平日	大人	900円
		小人	400円
	土日 祝日	大人	1,000円
		小人	500円
四季彩館	平日	大人	800円
		小人	400円
	土日 祝日	大人	1,000円
		小人	500円
ささの湯	平日	大人	700円
		小人	400円
	土日 祝日	大人	800円
		小人	400円
高齢者(市内に住所を有する75歳以上の方・要証明書)			400円
障がい者等 (市内に住所を有する方・要証明書)			400円
幼児(3歳未満)			無料

- ※大人：中学生以上の方
- ※小人：3歳以上12歳以下(中学生は除く)の方
- ※障がい者等：下記手帳等の交付を受けている方
  - ①身体障害者手帳 ②戦傷病者手帳
  - ③精神障害者保健福祉手帳 ④療育手帳
- ※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆などの期間は土日祝日料金となります。
- ※詳細は各施設へお問い合わせください。

問 やまがたすこやかランド三太の湯  
☎57-4126  
ごぜんやま温泉保養センター四季彩館  
☎55-2626  
美和ささの湯 ☎58-2682

## 巡回連絡にご協力ください

### 【巡回連絡とは】

地域住民の安全で平穏な生活を確保するため、交番や駐在所の警察官が、それぞれ担当する地域の家庭や事業所を訪問する活動です。

身近で発生した事件や事故に関する情報を提供したり、防犯に役立つアドバイスを行うとともに、地域の皆さんから警察に対する意見や要望、日ごろから不安に感じている地域の問題などをお伺いしています。

### 【高齢者総合安全対策】

県警では6月より、巡回連絡を活用した高齢者総合安全対策を推進します。

犯罪の被害者や交通事故の当事者となりやすい65歳以上の高齢者のご家庭を中心にニセ電話詐欺に対する防犯指導、交通事故防止のための安全指導、災害発生時の対応などのアドバイスを行っていきます。

### 【連絡カードについて】

巡回連絡では、ご家族の異動などについてお聞きし、「連絡カード」を作成しています。

「連絡カード」は、災害、事件、交通事故などの非常時に役立たせるためのもので、第三者に見せることはありません。カード作成にご協力をよろしく願います。

**問** 茨城県大宮警察署 ☎52-0110(代)

## 農地パトロール(利用状況調査)を実施します

農業委員会では、6月から10月まで農地パトロール(利用状況調査)を行い、①地域の農地利用の確認、②遊休農地の実態把握と発生防止・解消、③違反転用発生防止・早期発見に取り組みます。

農地パトロールの際には、農業委員、農地利用最適化推進委員が調査(道路から確認できない場合は、農地に立ち入ることがあります)に伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

**問** 農業委員会事務局 農地農政G ☎55-8081

## 人権七夕飾り展示のお知らせ

常陸大宮市人権擁護委員協議会が、市内の保育園児に協力をいただき、人権尊重思想の普及高揚と啓発のため、人権七夕飾りを市役所1階に展示します。ぜひ、お誘いあわせの上、ご覧ください。

○展示期間 令和5年6月30日(金)～7月7日(金)

○展示場所 市役所1階エントランスホール

**問** 常陸大宮市人権擁護委員協議会事務局  
(市民課内 ☎52-1111 内線102)

## 教科書展示会開催のお知らせ

来年度から小・中学校、高等学校、特別支援学校で使用する教科書の見本を展示します。教育関係の方や保護者の方など、ぜひご覧ください。

○日時 令和5年6月27日(火)～7月14日(金)  
9:00～17:00 ※休館日(土日)を除く

○会場 大子町営研修センター 2階 研修室1  
(大子町大字北田気662)  
☎0295-72-5815

○開催内容 小学校、中学校、高等学校用教科書、特別支援教育用教科書(附則9条図書)

**問** 学校教育課 指導室 ☎52-1111 内線390

## 道路上に張り出している樹木伐採のお願い

木々の枝が繁茂する季節となり、沿道の樹木の枝が歩道・車道へと張り出している箇所が見られます。

張り出した枝等により事故が生じた場合には、樹木所有者の責任となります。

道路上空への枝のはみ出しや立ち枯れ木・折れ枝の道路への倒木、竹林等の繁茂による道路への張り出しなどが見られる土地の所有者の皆さんは、個人の管理・責任のもと、枝払い・伐採等の処置をお願いします。

**問**【国・県道】茨城県常陸大宮土木事務所  
道路管理課 ☎52-3152  
【市道】土木建設課 管理G ☎55-8074

## 市職員採用試験〈技術職・保健師〉のご案内

職員採用試験(令和5年10月1日採用予定)を次のとおり実施します。  
詳しくは、右記の二次元コードから試験案内をご覧ください。



### ○試験区分および受験資格

試験区分	受験資格
技術職 (建築・土木)	下記すべてに当てはまる方 ・昭和55年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方 ・建築士(1級・2級)、建築施工管理技士(1級・2級)または土木施工管理技士(1級・2級)のいずれかの資格を有する方 ・建設系(建設コンサルタントを含む)の民間企業等での実務経験が、おおむね5年以上有る方
保健師	平成5年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方

### ○試験の概要、合格発表

●SPI試験(インターネットを利用した試験)	令和5年7月12日(水)9:00~7月19日(水)17:00
●面接試験	令和5年8月上旬
合格・内定通知	8月下旬 受験者全員に可否の結果を郵送で通知します。
採用予定年月日	令和5年10月1日 ※現在の就労状況等によっては、採用予定日の変更(令和6年4月1日など)も検討しますので、ご相談ください。

- 受験申込 試験案内を確認して、インターネットで申し込んでください。
- 受付期間 令和5年6月15日(木)9:00~7月5日(水)17:00

問 総務課 職員G ☎52-1111 内線317

# ひたちおおみや放送局・キーデック

Youtubeによるインターネット放送♪

道の駅みわ北斗星特設スタジオから生中継  
**6月24日(土) 午後 2:00~3:00**ごろ

この放送局は、市民サークル・常陸大宮情報メディア研究会(HIMS)が常陸大宮市の協働事業提案制度を利用して立ち上げた事業で、市民グループと市が協働で運営する市民放送局です。協働事業提案制度とは、市との協働により行政や地域の課題を解決する事業を提案する市民団体に、最大50万円の補助金が支給される制度です。



# 緒川で

特集

食べる、学ぶ、遊ぶ!

(予定)

キーデックではメンバーを募集しています!  
仲間になりませんか?

二次元コードを →  
スマートフォンで  
読み取ると視聴できます



- 放送局に関するお問い合わせ <http://keydecke.jp/> [keydecke@gmail.com](mailto:keydecke@gmail.com)
- 協働事業提案制度に関するお問い合わせ 市役所 地域創生課 0295-52-1111(代)

## 募 集

### 子育て広場講座「親子ふれあい遊び」 参加者募集

県内でリトミックを中心としたレクリエーション等の活動をしている金澤恵美子さんを講師に迎え、親子ふれあい遊びの講座を行います。音楽に親しんで親子でふれあって、一緒に楽しく体を動かしてみませんか。

- 日 時 令和5年7月19日(水)  
10:30～11:15(集合/10:15)
- 場 所 常陸大宮市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)に通っていない市内在住の生後10か月～1歳6か月までのお子さんとその保護者
- 定 員 先着10組  
※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。
- 持 ち 物 タオル、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、子育て広場(またはこどもセンター)へお申し込みください。
- 申込期間 令和5年6月26日(月)～7月18日(火)

**申込・問** 子育て広場【直通 ☎53-1401】  
受付時間 月～金10:00～16:00  
※開設時間外はこどもセンター【☎55-8873】へお願いします。(総合保健福祉センター(かがやき)内)

### 公民館講座「こうやボウキ作り教室」 参加者募集

コウヤボウキは明るく乾いた林や山岳地に自生する落葉小低木です。高野山でこの枝を束ねてホウキを作ったことから「高野箒：こうやぼうき」といわれています。よく枝わかれし、穂先がちぢれているので弾力のあるホウキができあがります。この機会に、ご自身専用のホウキを作ってみませんか。

- 日 時 令和5年7月12日(水) 10:00～11:30
- 場 所 美和支所第1会議室
- 対 象 者 市内在住または在勤・在学の方
- 定 員 8名
- 参加費 500円(材料費)  
(完成品:長さ150cm程度のホウキ1本)

- 申込方法 氏名、住所、生年月日、日中連絡のとれる電話番号を記載し、窓口・FAXまたは下記二次元コードからお申し込みください。



- 申込期限 令和5年6月30日(金)まで
- その他 定員を超えた場合には抽選、結果は申込者全員に後日通知します。

**申込・問** 美和支所 ☎58-2111 FAX 58-2513

### テニススポーツ教室(硬式)参加者募集

- 日 時 7月13・15・20・22・27・29日・  
8月3・5・17・19日  
計10回(予備日:8月24・26日)  
19:00～21:00
- 場 所 西部総合公園テニスコート  
ABCコート
- 対 象 者 市内在住・在学・在勤の  
小学3年生以上の方
- 定 員 30名程度
- 参加費 3,000円(保険料等、当日徴収)
- 指 導 市テニス連盟指導員
- 持 ち 物 硬式ラケット、飲み物、タオル、帽子、  
運動ができる服装
- 申込方法 必要事項(氏名・年齢・経験年数)を、  
下記まで直接または電話・ショート  
メールにてお申し込みください。
- 申込期限 令和5年7月2日(日)17:00まで

**申込・問**  
一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会事務局  
(西部総合公園体育館内)  
常陸大宮市テニス連盟 会長 片野良平  
☎090-4675-0917  
✉ omiya.tennis@gmail.com



**[スポーツクラブひたまる25]スポーツ教室 参加者募集**

**長岡真由美のヨガティス教室**

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。

- 日 時 令和5年7月26日、8月23日、9月13日・27日(全4回、すべて水曜日)  
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 者 どなたでも
- 講 師 長岡真由美氏
- 定 員 先着20名(定員になり次第締切)
- 参 加 費 800円/回(当日徴収。会員500円/回)
- 持 ち 物 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
- 申込方法 下記二次元コードからWEBフォームへアクセス、または電話

**申込・問** スポーツクラブひたまる25教室事務局  
☎070-8395-5796



**季節に沿った過ごし方 陰陽ヨガと薬膳料理教室(夏編)**

「季節に沿った過ごし方」をテーマにしたヨガと薬膳の講座です。体内の熱を上手にコントロールして、消耗しやすいエネルギーを補う薬膳料理をご紹介します。

- 日 時 令和5年7月25日(火)  
陰陽ヨガ 9:30～10:30、薬膳料理 10:30～12:00(受付9:10～)
- 場 所 おおみやコミュニティセンター和室、調理実習室
- 対 象 者 女性の方ならどなたでも
- 講 師 古谷田和世氏(ヨガ)、坂本美樹氏(薬膳)
- 定 員 先着10名(定員になり次第締切)
- 参 加 費 1,300円(保険料・食材費込み、当日徴収)
- 持 ち 物 ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具
- 申込方法 下記二次元コードからWEBフォームへアクセス、または電話

**申込・問** スポーツクラブひたまる25教室事務局  
☎070-8395-5796

古谷田和世氏  
(ヨガインストラクター)



坂本美樹氏  
(栄養士・国際薬膳師)



**ランニング超入門教室**

運動経験の少ない方、過去にはじめてものの挫折した方向けに、歩くところからはじめ、ケガせず末永くランニングを続けられる知識・技術を学べる教室です。

- 日 時 7月4日(火)・11日(火)全2回  
(荒天時予備日 7月18日)  
19:30～20:45
- 場 所 西部総合公園(体育館玄関前集合)
- 対 象 者 どなたでも
- 講 師 吉川 勝  
(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー/地域おこし協力隊)
- 定 員 先着10名(定員になり次第締切)
- 参 加 費 1,000円(全2回分。保険料込み、当日徴収)
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 下記二次元コードからWEBフォームへアクセス、またはEメール



**申込** 講師：吉川  
✉ yoshikawamasaru01@gmail.com  
**問** スポーツクラブひたまる25教室事務局  
☎55-9666

**3B体操教室**

ボール、ベル、ベルダーの3種類の用具(3B)を使って音楽に合わせてながら身体を動かす健康体操です。

- 日 時 7月5日・19日、8月2日・16日、9月6日・20日(全6回・すべて水曜日)  
各回10:00～11:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 18歳以上の女性
- 講 師 小高 順子 氏  
(日本3B体操協会公認講師)
- 定 員 先着20名
- 参 加 費 700円/回(保険料込み、当日徴収)  
(会員500円/回)  
※用具レンタル別途 200円/回
- 持 ち 物 3B体操用具、汗拭きタオル、飲み物
- 申込期間 6月26日(月)～定員に達するまで
- 申込方法 下記まで電話またはFAX



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

相 談

知的障害者巡回相談のお知らせ

知的障害のある方に対し、茨城県福祉相談センター職員が必要な助言や指導と医学的、心理学的、職能的判定を行う巡回指導を実施します。

- 日 時 7月19日(水) 10:00~14:30
- 場 所 市役所2階大会議室
- 対 象 者 18歳以上の知的障害のある方とその家族
- 内 容 ・療育手帳の申請と再判定・知的障害のある方への処遇に関する相談
- 申込方法 茨城県福祉相談センターに電話でお申し込みください。  
当日の相談(判定)は6名程度の予約制で、申込者多数の場合は先着順となります。

申込・問 茨城県福祉相談センター ☎029-221-0800(8:30~17:15) FAX029-221-0811

図書情報館からのお知らせ

■行事予定

★巡回バス

自宅が図書情報館から遠いために、普段は一人で来館することができない市内の小学生を対象に、夏休み期間中に巡回バスを運行します。

日程や申し込みなどの詳細は、各学校を通して後日お知らせします。

館内で自由に本を読んだりして、図書情報館で過ごす時間を楽しんでください。

■お知らせ

★読書感想文「課題図書」について

- ・7月15日(土)から貸出開始します。
- ・一人1回につき1冊、貸出期間は1週間です。
- ・対象学年の子ども本人の利用カードでの貸し出しとなります。
- ・利用登録をしていない場合は、保険証等をお持ちいただき、カードを作成してからの貸出となります。
- ・対象学年以外の方への貸出は、夏休み期間終了後となりますので、ご了承ください。

\*課題図書は毎年多くの方が利用しますので、必ず期限内に返却してください。

■新しく入った本

<一般書>

- ・それでも旅に出るカフェ 近藤 史恵
- ・ペニー・レイン 小路 幸也
- ・そしてあなたも騙される 志駕 晃
- ・特撮家族 高見澤 俊彦
- ・赤い月の香り 千早 茜
- ・ぼんぼん彩句 宮部 みゆき
- ・最後の祈り 薬丸 岳
- ・オール・ノット 柚木 麻子
- ・観音様の環 李 琴峰

<児童書>

- ・ざんねんないきもの事典 とことん 今泉 忠明
- ・からだのなかのびっくり数事典 ござき ゆう
- ・ようこそ!たんぼぼ書店へ 4 市宮 早記
- ・ぼくのなまえは、ミルクなの 服部 千春
- ・ふしぎ駄菓子屋銭天堂 19 廣嶋 玲子
- (えほん)
- ・だれのうんちがせかいいち? マリー パブレンコ
- ・でんでんでんしゃ 林 木林
- ・ぜったいにかいちゃダメ? ビル コッター
- ・ぴよちゃんのおたんじょうび ிரியま さとし
- ・かぜひきさんのおやくそくだもの きだに やすのり

■開館カレンダー

7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

※7月25日(火)~8月31日(木)は9:00開館

■ 休館日

■ 開館時間延長日(19:00まで)

問 図書情報館 ☎53-7300 FAX53-7301

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

## 各種無料相談【7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】森田 冴子 先生

【日時】25日(火) 13:00～16:00

【場所】おおみやコミュニティセンター

【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 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

予約・問 社会福祉課 ☎52-1111 内線134

\*メンタルサポートステーションきらり(太子町)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

#### 医師による相談

精神に関する病気や心の悩みなど

【日時】19日(水) 午後

【場所】ひたちなか保健所常陸大宮支所  
常陸大宮市姥賀町2978-1

#### ひきこもり専門相談

ひきこもり本人の日常生活や、家族の関わり方など

【日時】21日(金) 午前

【場所】ひたちなか保健所常陸大宮支所  
常陸大宮市姥賀町2978-1

予約・問 ひたちなか保健所 保健指導課  
☎029-265-5515(代)

#### ○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。

### <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)  
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  
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

月～金曜日 /  
9:00～12:00、13:00～16:00  
場所/商工観光課内(市役所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)  
月～金曜日 / 8:30～17:15  
場所/市役所1階

☎58-5855

#### ●特設人権相談所の開設 面接

子供のいじめ・虐待・地域差別・嫌がらせ・家庭内問題等人権にかかわる問題でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は、市の人権擁護委員がお受けします。秘密は厳守します。

【日時】6日(木) 9:00～12:00

【場所】常陸大宮市役所

問 常陸大宮市人権擁護委員  
協議会事務局(市役所 市民課内)  
☎52-1111 内線102

# けんこうカレンダー【7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。

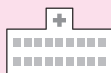
全地域 会場：総合保健福祉センター（かがやき）			
乳児健診(4か月児)	13日(木)	2歳児歯科健診	5日(水)
離乳食相談(8～9か月児)	21日(金)	3歳児健診	12日(水)
わくわく子育てクラス(11か月児)	4日(火)		

## ▽大人に関すること

◎受診を希望される方は、事前の申込が必要です。

【子宮頸がん・乳がん検診】		【腹部超音波検診】	
9日(日)	総合保健福祉センター(かがやき)	6日(木)	総合保健福祉センター(かがやき)
14日(金)	美和地域センター別館	7日(金)	総合保健福祉センター(かがやき)
19日(水)	総合保健福祉センター(かがやき)	12日(水)	美和地域センター別館
25日(火)	神奉地コミュニティセンター	24日(月)	総合保健福祉センター(かがやき)
31日(月)	総合保健福祉センター(かがやき)	27日(木)	神奉地コミュニティセンター

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◆ 6/18～7/17

\*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)
6/18	岡崎外科医院 ☎52-0547	佐野医院 ☎84-1616	今井医院 ☎63-0320
25	志村大宮病院 ☎53-1111	近藤クリニック ☎83-2250	休診日
7/2	高村外科医院 ☎57-2031	上野医院 ☎96-5151	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
9	志村大宮病院 ☎53-1111	塩谷医院 ☎88-2055	もてぎの森「メディカルプラザ」☎64-1122
16	岡崎外科医院 ☎52-0547	佐藤医院 ☎96-2841	桜井循環器科内科 ☎63-5131
17	大曾根内科小児科 ☎52-0302	林田医院 ☎88-2056	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