



お知らせ版

No.513

2024(令和6年)

3/11

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 ○常陸大宮市長選挙・市議会議員補欠選挙
- P3 ○住民税均等割のみ課税世帯へ10万円を給付します
- P3 ○令和6年度子宮頸がん・乳がん医療機関検診の申込受付を開始します
- P4-5 ○令和6年度集団健診の申込受付を開始します
- P6 ○狂犬病予防集合注射を実施します
- P6 ○肥料の無料配布を行っています
- P6 ○固定資産税(土地・家屋)の価格等の縦覧
- P6 ○就活セミナーを実施しています
- P6 ○山地災害にご注意ください
- P7 ○野生の山菜類・きのこ類を出荷販売する際は検査確認をお願いします
- P7 ○サロン活動を助成します
- P7 ○パブリックコメントの結果を公表します
- P12 ○図書情報館からのお知らせ
- P14 ○けんこうカレンダー【4月】
- P14 ○休日・祝日の当番医(3/17~4/14)

募 集

- P7 ○「親子ヨガ」参加者募集
- P8 ○御前山ダム湖周辺を歩く会参加者募集
- P8 ○「河川愛護モニター」募集
- P8 ○ノルディックウォーキング定期練習会(上半期)参加者募集
- P9-10 ○令和6年度 公民館定期講座【通年:前期講座】受講生募集
- P11 ○令和6年度 自衛官等募集

イベント

- P11 大宮運動公園市民球場リニューアルイベント

相 談

- P13 ○令和6年度の年金相談実施日
- P13 ○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

休日窓口開設日

3月24日(日)
4月28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!



右記二次元コードからダウンロードできます

ひたまる

Get it on Google play



Download on the App Store



お知らせ

常陸大宮市長選挙・市議会議員補欠選挙

投票日 4月14日（日）

投票時間 7:00 ～ 18:00

投票場所 市内42投票所
(投票所入場券記載の投票所をご確認ください)

投票方法 候補者1人の氏名を書いて投票



▲選挙詳細

大事な投票、忘れずに！



○投票できる方

- ・平成18年4月15日までに生まれた方
- ・令和6年1月6日までに常陸大宮市に転入をされた方で、その後引き続き市に住民登録され日本国籍を有している方

代理投票

心身が不自由で字が書けない方などは代理投票ができます。代理投票を希望する方は、投票所受付で係員にお申し出ください。

不在者投票

・都道府県選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどへ入院・入所されている方
⇒その病院や施設等で投票ができます。詳しくは病院長や施設長にお問い合わせください。

・選挙期間中に、長期出張などで常陸大宮市以外の市区町村に滞在している方
⇒滞在先の市区町村で投票ができます。不在者投票できる日時は、滞在先の市区町村選挙管理委員会にお問い合わせください。

・郵便等による不在者投票
身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証をお持ちの方で、障がい等の種別、障がい等の程度が条件を満たしている方(詳しくは市のホームページをご覧ください)
※郵便等による不在者投票を希望する場合は、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

郵便による不在者投票を希望する場合は、4月10日(水)までに市選挙管理委員会に請求してください。投票用紙等の郵送に時間を要するため、早めの手続きをお願いします。

期日前投票

投票日当日に、仕事や旅行、冠婚葬祭などで投票できない方は、期日前投票をすることができます。

入場券裏面の「宣誓書」に必要事項を記入の上、期日前投票所にお持ちください。

- 投票期間 4月8日(月)～13日(土)
- 投票時間 8:30 ～ 20:00
- 投票場所 常陸大宮市役所、山方・美和・緒川・御前山の各地域センター期日前投票所
※4月12日(金)、13日(土)は、投票所が大変混雑します。当日投票に行けない方は、早めに期日前投票をしましょう。

○上記以外の臨時期日前投票所

諸沢西地区センター	4月10日(水) 10:00～12:00
野沢会館	4月10日(水) 14:00～16:00
檜山公民館	4月11日(木) 10:00～12:00

○期日前投票所への移動支援

期日前投票所への交通手段が確保できない方を対象に、「期日前投票用タクシー券」を交付します(自宅から期日前投票所までの往復の利用に限ります)。利用できるタクシーは下記のとおりです。希望者は申請が必要になります。
※詳細は市選挙管理委員会までお問い合わせください。

【乗合タクシー】

予約センター ☎54-3210
常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125

【契約タクシー会社】

有限会社大宮タクシー ☎52-0056
新星タクシー大宮営業所 ☎52-2135
山方ハイヤー有限公司 ☎57-2404

○選挙公報

候補者の政見などを載せた選挙公報を、告示後、新聞折込でお届けします。また、市役所と各地域センター窓口に配置するとともに、市ホームページに掲載します。

上記の方法で選挙公報を見ることができない場合は、市選挙管理委員会までご連絡ください。

開票

○開票日時 4月14日(日) 19:30～

○開票場所 西部総合公園体育館
(工業団地25番地)

☎52-5223

○結果公表方法 市ホームページ、防災無線

○公営ポスター掲示場設置箇所の見直しについて

今回の選挙から、道路整備や分譲地開発等による生活環境の変化を考慮し、ポスター掲示板の効用を十分に発揮させるため、設置箇所を全体的に見直します。

【見直し後のポスター掲示場の設置数】

地 域	掲示場設置数	
	現行	変更後
大 宮	107	81
山 方	57	39
美 和	40	28
緒 川	40	28
御前山	30	23
計	274	199

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 常陸大宮市選挙管理委員会(総務課内) ☎52-1111 内線321

住民税均等割のみ課税世帯へ 10万円を給付します

物価高騰の影響を踏まえ、住民税均等割のみ課税世帯を対象に、1世帯あたり10万円の給付金を支給します。さらに、対象世帯のうち18歳以下(平成17年4月2日生まれ以降)の児童を扶養している子育て世帯へ児童一人あたり5万円(こども加算)を支給します。

10万円給付金

○支給対象世帯

令和5年12月1日時点で、常陸大宮市に住所を有し、世帯全員が令和5年度の住民税均等割のみ課税者及び均等割非課税者で構成されている

○申請方法

対象世帯には、3月中旬に確認書を送付します。必要事項を記入してご返送ください。

○支給方法

確認書を受付後、令和6年4月上旬から指定口座へ振込を開始します。

こども加算(対象児童1人当たり5万円)

対象世帯には支給通知を送付し、上記指定口座へ振り込みます。

※このほか住民税非課税世帯への7万円給付金対象世帯へも同様にこども加算を実施します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 10万円給付：給付金対策室(社会福祉課内)

☎55-9300

こども加算：こども課 ☎55-8069

令和6年度子宮頸がん・乳がん医療機関 検診の申込受付を開始します

○受診券の発行受付開始日 3月18日(月)

検診項目	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	

※対象年齢は、令和7年3月31日時点での年齢です。

○申込方法 申込フォームまたは健康推進課へ電話



▲申込フォーム
(医療機関検診)

※この申込フォームは
集団検診の受付では
ありません。ご注意
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」内

健康推進課 ☎54-7121

令和6年度集団健診の申込受付を開始します

集団健診は「予約制」です。令和6年度から「健診受付時間の指定」が可能になりました。日程をご確認のうえ、申込期間内にお申し込みください。

電話は大変混み合いますので、インターネットでの申し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。

電話 受付開始日:3月25日(月) から
インターネット 受付開始日:3月18日(月) から

※インターネットでの申込は年度内の全ての日程から選択できます。

《基本健診・がん検診》

健診日	胃がん検診	会場
5/9(木)	○	神奉地コミュニティセンター
5/10(金)	○	総合保健福祉センター「かがやき」
5/13(月)	○	
5/19(日)	○	
5/22(水)	○	美和地域センター別館
5/26(日)	○	緒川地域センター地下1階
5/27(月)	×	総合保健福祉センター「かがやき」

胃がん検診の欄が「×」の健診日は胃がん検診を実施しません。

健診受付時間(時間選択可)

胃がん検診がある健診日

8:00 ~12:00

胃がん検診がない健診日

9:30 ~11:30 13:30 ~15:30

受付時間は会場ごとに異なり、20分または30分間隔です。申込みの際にご確認ください。

○対象年齢・個人負担金

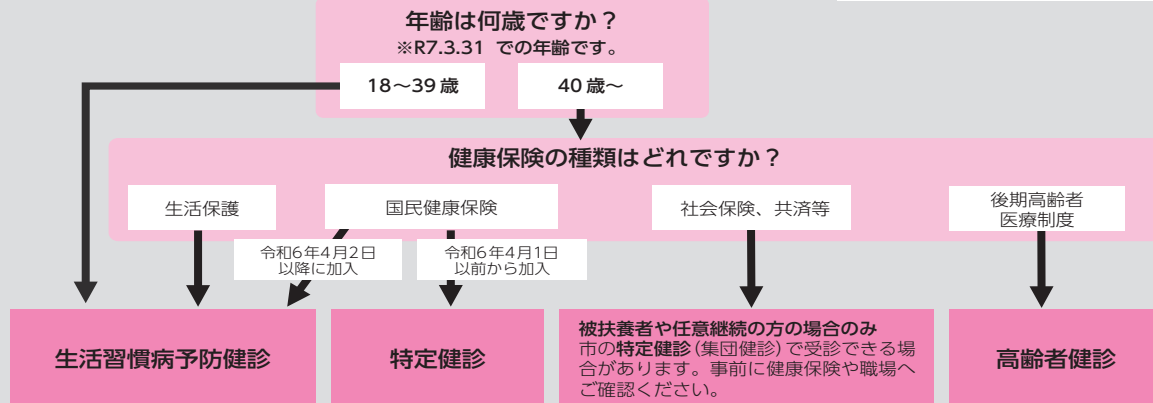
対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢です。ただし高齢者健診は受診日時点での年齢です。

健(検)診名		検査内容	対象年齢					個人負担金(円)	条件
			18 ~ 39 歳	40 ~ 49 歳	50 ~ 64 歳	65 ~ 74 歳	75 歳 ~		
基本健診	生活習慣病予防健診	身体測定・血圧測定 尿検査・血液検査 診察・問診	●					1,000	右ページの フローチャートを ご確認ください
	特定健診			●	●	●		1,000	
				●	●	●		1,000	
	高齢者健診	特定健診のみの追加項目 心電図・眼底検査 ・貧血検査				●	●	無料	
がん検診	胸部検診	胸部X線撮影		●	●	●	●	無料	▲胸部検診を受診し、 喫煙状況から該当する方
	喀痰検査	喀痰細胞診(痰の検査)		▲	▲	▲	▲	805	
	胃がん検診(X線検査)	バリウムでのX線検査		●	●	●	●	1,000	
	大腸がん検診	便潜血検査		●	●	●	●	500	
	前立腺がん検診	血液検査(前立腺特異抗原PSA測定)		●	●	●	●	500	男性のみ
	肝炎ウイルス健診	血液検査(B型・C型肝炎)		●	●	▲		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

基本健診フローチャート

基本健診は年齢と健康保険によって種類が変わります。

基本健診とは生活習慣病のリスクをチェックする健診です。



《子宮頸がん・乳がん検診》

検診日	会場
5/7 (火)	総合保健福祉センター「かがやき」
5/17 (金)	
5/23 (木)	美和地域センター別館
5/24 (金)	緒川地域センター地下1階

検診受付時間(時間選択可)

乳がん検診のみ受診	子宮頸がん検診のみ受診 乳がん・子宮頸がん検診両方受診
①10:00～10:15	①12:30～12:40
②10:15～10:30	②12:50～13:00
	③13:10～13:20

○対象年齢・個人負担金

対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢です。

検診名	検査内容	対象年齢					個人負担金(円)	条件
		20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 74 歳	75 歳 ～		
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞を採り、顕微鏡で検査	●	●	●	●	●	500	
乳がん検診 超音波	超音波で乳房断面を映し出す検査		●	▲	▲	▲	500	▲奇数年齢の方
乳がん検診 マンモグラフィ1方向	X線撮影(乳房を斜め横から挟んで撮影)				▲	▲	500	▲偶数年齢の方
乳がん検診 マンモグラフィ2方向	X線撮影(乳房を斜め横と上部から挟んで撮影)			▲			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
- ・妊娠中またはその可能性のある方

【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している方
- ・カテーテル、V-Pシャントを挿入している方
- ・乳房再建術、豊胸術をしている方
- ・妊娠中またはその可能性のある方
- ・授乳中の方
- ・1年以内に胸部付近の手術をした方

【健(検)診全般注意事項】

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」は市の検診ではなく医療機関を速やかに受診してください。

《申込み先》

○電話【健康推進課】0295-54-7121(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」で検索、または右の各種健(検)診案内からお申込みください。

(「各種健(検)診案内」ページトップの「集団健診の予約はこちらから」バナーをクリック)



▲各種健(検)診案内

・定員に達した時点で受付を終了します。・申し込み後のキャンセルは、お早めにご連絡ください。

狂犬病予防集合注射を実施します

生後90日を経過した犬は、登録と毎年1回(4月～6月)の狂犬病予防注射が法律で義務づけられています。集合注射を実施しますので、いずれかの会場で受けてください。

登録されている犬の飼い主の方には、「狂犬病予防注射済票交付申請書」を郵送しますので、必要事項を記入し、予防注射当日に必ず持参してください。

○日程

地域	実施日
大宮地域	4月6日(土)、10日(水)、11日(木)、17日(水)、18日(木)、21日(日)
山方地域	5月8日(水)、9日(木)、10日(金)
美和地域	5月15日(水)、16日(木)
緒川地域	5月8日(水)、9日(木)
御前山地域	5月15日(水)、16日(木)

※詳細な日時や会場などは市ホームページでご確認ください。

※注射会場を統合したため、廃止になった会場があります。

日程表をご確認のうえ来場をお願いします。



▲詳細

○料金 ※必ずお釣りのないようご用意ください。

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

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

※愛犬をしっかりとおさえられる方が来場してください。

問 生活環境課 生活環境G ☎52-1111 内線114

肥料の無料配布を行っています

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堆肥化して無料配布をしています。

配布を希望される方は、袋を持参のうえ、配布場所までご来所ください。

○配布場所 大宮地方環境整備組合 衛生センター ☎52-3535(小野2090番1)

○配布時間 平日9:00～16:00(12:00～13:00を除く)

○肥料の種類 汚泥肥料

○原料の種類 し尿汚泥

○主要な成分含有量(令和5年6月採取)

・窒素全量 3.2%	・りん酸全量 1.8%
・加里全量 0.8%	・銅全量 459mg/kg
・亜鉛全量 914mg/kg	・炭素窒素比 7

※時期によって成分のばらつきがあります。

問 生活環境課 生活環境G ☎52-1111 内線114

固定資産税(土地・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、その価格が適正かを縦覧帳簿で確認できます。

○縦覧期間 4月1日(月)～4月30日(火)
8:30～17:15

※土・日曜日、祝日は除く

○縦覧場所 市役所 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と同一世帯の親族
・納税管理人
・相続人代表者とその他の相続人
・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運転免許証など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、下記の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 税務徴収課 資産税G ☎52-1111 内線235

就活セミナーを実施しています

いばらき就職支援センター県北地区センターでは、就職活動を支援する一環として、毎月第1、2、3水曜日に「就活セミナー」を実施しています。実施日時やテーマなどの詳細は就活セミナーホームページをご覧ください。

ご予約の上、お気軽にご参加ください。ハローワークの求職活動実績にもなります。



▲就活セミナー

問 いばらき就職支援センター県北地区センター ☎0294-80-3366

山地災害にご注意ください

近年は、局地的な集中豪雨が頻発する傾向が強まっており、山崩れ、地すべり、土石流などの山地災害が発生しやすい状況にあります。

日ごろから山地災害の危険と隣り合わせに暮らしていることを認識し、災害に備えることが大切です。

県では、人家や公共施設などに直接被害がおよぶ恐れのある地区を「山地災害危険地区」として指定しています。

山地災害危険地区は、「いばらきデジタルまっぷ」などで公表しています。お住まいの地域の危険箇所の確認にご活用ください。



▲いばらきデジタルまっぷ

問 茨城県農林水産部 林業課 ☎029-301-4056

野生の山菜類・きのこ類を出荷販売する 際は検査確認をお願いします

市内で採取した野生の山菜類・きのこ類を出荷販売(ネット販売含む)する際には、以下のことに注意してください。

県の放射性物質検査が必要か確認してください

県の検査(モニタリング検査)が必要な場合があります。農林振興課農林整備Gへ問い合わせ、検査が必要か確認をお願いします。なお、モニタリング検査には、1週間程度お時間がかかりますので、あらかじめご了承ください。

必ず出荷前検査をお願いします

出荷販売前に放射性物質の自主検査を行い、100Bq/kg以下であることを確認する必要があります。

- ・出荷前検査は採取地ごとに行ってください。
- ・検査の結果50Bq/kg以上検出された場合は、採取地の市町村に届け出てください。
- ・出荷の際は、検査結果の写しを出荷先に提出してください。
- ・検査結果と出荷記録を1年間保存し、市や県が提出を求めた場合は提出してください。

問 農林振興課 農林整備G ☎55-8072

サロン活動を助成します

地域住民が気軽に集える場所をつくることを通じて、健康づくりや介護予防を目的とするサロン活動を支援します。

○対象団体

市内で年度内に6回以上、高齢者を対象に健康づくり活動、介護予防活動を中心としたサロン活動を行う団体

※同年度に本会から他の助成金を受けていない団体

○対象活動 次のすべてに当てはまること

- ・団体の自主的、主体的な活動である
- ・広く地域住民に活動が周知され、誰もが自由に参加できる
- ・定期的に年6回以上実施し、1回の実施あたりおおむね5名以上が参加する
- ・次の内容のいずれかを中心に実施される
 - ①健康づくり活動・・・身体活動、運動、体操教室や食生活改善、保健指導等の講話
 - ②介護予防活動・・・転倒予防、認知症予防、栄養改善、口腔機能向上等の講話やレクリエーションなど

○助成金額 予算の範囲内で助成します。

※助成金利用には、申請・報告手続きが必要になります。詳しくは下記へお問い合わせください。

問 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125

パブリックコメントの結果を公表します

「常陸大宮市第9期介護保険事業計画(案)」に対する意見の募集結果をお知らせします。

○意見募集期間

令和5年12月25日(月)～令和6年1月25日(木)

○意見の提出状況

提出者数：持参1名

寄せられた意見と意見に対する市の考え方は、市ホームページ、長寿福祉課窓口、各支所で閲覧できます。

問 長寿福祉課 介護保険G ☎52-1111 内線172

募 集

子育て広場講座「親子ヨガ」参加者募集

ヨガスタジオやスポーツジムでのレッスンを始め、市町村主催のヨガ講座などの活動をしている古谷田和世先生を講師に迎え、親子で参加できる親子ヨガを行います。子育て中のこころとからだをリフレッシュし、楽しく過ごしていきましょう。ぜひ、お気軽にご参加ください。

○日 時 4月17日(水) 10:30～11:15
(集合/10:15)

○場 所 総合保健福祉センター「かがやき」2階
こどもセンタープレイルーム

○対 象 者 首がすわった時期から3歳未満の
乳幼児とその保護者

※前半：子どもとふれあう内容
後半：親自身のヨガ

○定 員 先着8組※要予約

○申込方法 申込フォーム



▲申込フォーム

○申込期間 3月25日(月)～4月16日(火)

○持 ち 物 バスタオル等お子さんを寝かせられる
もの、飲み物 など

○服 装 動きやすい服装

問 子育て広場 ☎53-1401

受付時間 月～金曜日 10:00～16:00

開設時間外はこどもセンター【☎55-8873】へ

御前山ダム湖周辺を歩く会参加者募集

ダム湖周辺の美しい自然を皆さんに楽しんでもらうため、歩く会を開催します。湖畔に山桜の咲く季節に歩いてみませんか。

- 日 時 4月6日(土) 雨天中止
受付開始8:30 開会式9:00
※実施の有無は、当日7:00以降にお問い合わせください。
- 集合場所 御前山ダム公園
- コース ダム公園からダム湖沿いの道路を歩きます。途中、ハイキングコースに入る軽登山コースとそのままだ道路を歩く一般コースに分かれますので、希望するコースを選んでください。
- 参加費 無料(軽食の用意あり)
- 定員 100名程度
- 持ち物 ウォーキングに適した服装と靴、飲み物、雨具
- 申込方法 電話または申込フォーム
- 申込期限 4月4日(木)
- ※参加された方には、温泉入浴券とダムカードを差し上げます。



▲申込フォーム

問 御前山支所 ☎55-2111

「河川愛護モニター」募集

国土交通省では、河川を優しく見守ってくれる「河川愛護モニター」を募集します。

- 活動期間 令和6年7月1日から2年間
- 活動内容 日常生活の範囲内で知り得た情報を河川管理者に伝えることが主な活動です。
- 活動範囲 常陸河川国道事務所が管轄する那珂川・久慈川と支川(涸沼川・桜川・藤井川・里川・山田川)の住居に近い約5kmの範囲
- 申込資格 活動範囲からおおむね5km以内に居住する満20歳以上の方
- 募集人員 6名程度
- 申込期限 令和6年5月10日(金)
- 申込方法 事務所ホームページから応募用紙を入手し、郵送、FAX、メール、持参のいずれか

※詳細は、常陸河川国道事務所ホームページをご覧ください。

<https://www.ktr.mlit.go.jp/hitachi/>

問 国土交通省常陸河川国道事務所占用調整課
河川愛護モニター担当 ☎029-215-9143
FAX 029-240-4087
✉ ktr-hitachi-monitor@ki.mlit.go.jp

【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会(上半期)参加者募集

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ていねいに指導します。

数量限定ですが、貸出し用ノルディックポールもありますので、お気軽にご参加ください。

期日	集合場所
4月 6日	[5クラブ合同]なかLuckyFM公園(9:15集合)
4月20日	西部体育館正面玄関前
5月11日	西部体育館正面玄関前
5月25日	[5クラブ合同]詳細未定(ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催)
6月 1日	大宮南部コミュニティセンター
6月15日	大宮南部コミュニティセンター
7月 6日	辰ノ口親水公園
7月20日	辰ノ口親水公園
8月 3日	陰陽山森林公園駐車場
8月17日	陰陽山森林公園駐車場
9月 7日	神奉地公園駐車場
9月21日	神奉地公園駐車場

○時 間 9:00～ ※7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出来る方

○参加費 200円(保険代含む)
会員：無料

※申し込みは不要です。開始時間10分前までに直接集合場所へお越しください。

問 スポーツクラブひたまる25事務局
☎55-9666

令和6年度 公民館定期講座【通年：前期講座】受講生募集

- 受講対象** 市内に在住または在勤・在学の方で、講座初心者として原則受講経験3年以内(3回以内)の方。
- 定員** 各講座定員数。定員を超えた場合は初心者の方を優先して抽選します。先着順ではありません。定員に満たないときは、開講しない場合や申込期限を過ぎても受け付ける場合があります。
- 受講料** 無料。講座により、材料費やテキスト代がかかります。
- 申込方法** 申込フォーム、中央公民館または各支所の窓口(電話受付不可)、メール(中央公民館のみ受付可能)
- 申込期間** 3月22日(金)～4月12日(金)(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。)
- その他**
- ・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。
 - ・山方地域の講座は、「緒川地域センター」に会場が変更になります。
- ※講座の詳細は、市ホームページ、または、中央公民館や各支所の窓口においてあるチラシをご確認ください。



▲申込フォーム



▲講座詳細

No.	地域	講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間	開催時期	場所	回数	定員	教材費等
1	大宮	つるし雛	木村 喜美江	第2・5火曜日 13:30～15:30	通年 5月～1月 8月休講	中央公民館 会議室1	10	8名	材料費1回 1,000円～ 4,000円
2	大宮	弾いて楽しくウクレレ入門	坂井 潔	第1・3・5金曜日 19:00～21:00	通年 5月～11月 8月休講	中央公民館 会議室2	12	10名	なし(ウクレレは各自持参・無い場合要相談)
3	大宮	かんたん英語になれよう(小学生対象)	シェイリ・ハナワ プラント・エマワチ	第1・3火曜日 17:30～18:50	通年 6月～12月 8月休講	中央公民館 会議室1・2	12	10名	テキスト代 2,500円 (初回)
4	大宮	英語で話そう日常会話(初級)	プラント・エマワチ	第2・4金曜日 19:00～20:30	通年 6月～12月	中央公民館 会議室2	12	12名	なし
5	大宮	英語で話そう日常会話(中・上級)	プラント・エマワチ	第1・3金曜日 9:30～11:00	通年 6月～12月 8月休講	中央公民館 会議室1	12	12名	なし
6	大宮	茶の湯入門～テーブル茶でおもてなしを～	菊池 宗千	水曜日 10:00～12:00	前期 6/5、12、 19、26	おおみやコミュニ ティセンター	4	6名	材料費(4回分) 3,000円程度
7	大宮	初めてのスマートフォン	ドコモショップ 常陸大宮	水曜日 9:30～11:30	前期 7/10、17、 24、31	中央公民館 会議室2	4	10名	なし
8	大宮	リフレッシュ体操	大畑 千恵子	第2・4木曜日 9:30～11:30	前期 5月～9月 5/23開講	中央公民館 大ホール	9	25名	なし
9	山方	みんなで楽しく!～歌声サロン～	大串 理恵子	第1・3火曜日 10:00～11:30	通年 6月～10月	緒川地域センター 中会議室	10	15名	なし
10	山方	楽しい針しごと	道上 美智子	第3木曜日 10:00～11:30	通年 6月～3月	緒川地域センター 小会議室1	10	10名	材料費 (10回分) 5,000円
11	山方	デコパージュでリメイク	大森 清美	第2火曜日 9:30～11:30	通年 6月～3月	緒川地域センター 小会議室1	10	10名	材料費 (10回分) 7,000円
12	山方	和紙と柿渋で楽しい大人の工作	篠田 康予	第1・3火曜日 14:00～15:30	前期 6/4、18、 7/2、23	緒川地域センター 小会議室1	4	8名	材料費 (4回分) 5,000円
13	山方	心と体をスッキリ!断捨離ストレッチ	井上 雅子	第2・4木曜日 10:00～11:00	前期 5月～9月 5/23開講・ 8月休講	緒川地域センター 和室	8	15名	なし
14	美和	初めてのエコクラフト	海老原 初美	第1・3金曜日 13:30～16:00	通年 6月～10月	美和地域センター 別館 大会議室	10	12名	材料費1作品 1,200円程度 (3作品の予定)
15	美和	大人のぬりえ	岩渕 幸子	第2・4水曜日 13:30～15:30	通年 5月～11月 5/22開講	美和地域センター 別館 大会議室	12	8名	教材費 (初回のみ) 1,300円程度

No.	地域	講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間	開催時期	場所	回数	定員	教材費等
16	美和	郷土史を探索 (大宮地域の歴史)	野内 正美	第1・3木曜日 9:30～11:30	前期 5月～8月 5/23開講	美和地域センター 別館 大ホール	6	15名	なし
17	美和	ゴルフ教室	関矢 俊史	金曜日 18:30～20:00	前期 5月～6月 5/24開講	ロックヒルゴルフ クラブ練習場	6	8名	練習球 45球/350円
18	美和	音楽を聴く (ピアニストによる 生演奏と解説)	小林 萌里	第1・3水曜日 13:30～15:00	前期 6/5、20、 7/3、17	美和地域センタ ー別館 大ホール	4	15名	なし
19	緒川	楊名時八段錦・太極拳	青木 はる子	第2・4火曜日 13:30～15:00	通年 5月～11月 5/28開講	緒川地域センタ ー文化ホール	12	15名	なし
20	緒川	基礎から学ぶ陶芸	藤田 義久	第2・4木曜日 9:00～12:00	通年 5月～11月 5/23開講 8月休講	緒川陶芸工房 (やすらぎ荘北側)	10	15名	材料費(初回のみ) 1,000円 粘土代300円/2Kg
21	緒川	花で暮らしに彩り講座 ～花と葉っぱの コーディネート～	檜座 直子	第3水曜日 9:30～11:30	通年 5月～2月 8・1月休講	緒川地域センタ ー小会議室1、 屋外	8	15名	材料費1回 1,000円～ 4,000円程度
22	緒川	ニホンミツバチ を知ろう	町井 久夫	第3金曜日 9:30～11:30	通年 5月～2月 7・8・11・ 1月休講	緒川地域センタ ー大会議室	6	20名	保険代、材料費等 600円程度(画布・ 厚手手袋などは実費)
23	緒川	竹細工 ～伝統工芸自分の手で～	富田 勉	第2・4水曜日 ①9:00～11:30 ②13:30～16:00	通年 6月～2月 12・1月休 講	御前山文化伝習 センター	10	各 10名	材料費など 500円程度 ①又は②を選択
24	御前山	花と革小物	中野 由華	第1土曜日 13:30～15:30	通年 6月～3月	御前山地域セン ター別館 大会議室	10	12名	材料費1作品 2,000円～ 3,500円程度
25	御前山	花を愛でる花創楽 (寄せ植え)	永井 真美恵	第4水曜日 10:00～12:00	通年 5月～11月 8月休講	御前山地域セン ター別館 小会議室1	6	10名	材料費1作品 2,000円～ 3,500円程度
26	御前山	男子ちゅう房に入ろう!! <男性限定>	海老根 一美	第1木曜日 9:30～12:00	通年 6月～11月	御前山地域セン ター別館 調理室	6	8名	材料費1回 800円程度
27	御前山	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～	鈴木 律子	第3水曜日 10:00～11:30	通年 5月～2月	御前山地域セン ター別館 大ホール	10	20名	なし
28	御前山	スクエアステップ	青砥 裕子	第1・3金曜日 10:00～11:30	通年 6月～11月	御前山地域セン ター別館 大ホール	12	20名	なし

定期講座(後期)のご案内

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

No.	講座名	場所	時期	回数	定員
29	花咲くパステルアート	中央公民館	10月～12月	3回	8名
30	初めてのスマートフォン	中央公民館	10月	4回	10名
31	茶の湯入門 ～テーブル茶でおもてなしを～	おおみやコミュニティセンター	2月	4回	6名
32	リフレッシュ体操	中央公民館	10月～3月	11回	25名
33	心と体をスッキリ! 断捨離ストレッチ	緒川地域センター	10月～3月	12回	15名
34	和菓子職人のわざを学ぼう	美和地域センター	10月～11月	3回	10名
35	初めての蕎麦打ち	道の駅みわ「北斗星」	10月～12月	5回	10名
36	季節のクラフト	緒川地域センター	10月～1月	4回	6名
37	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	20名
38	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 ✉om-kouminkan@city.hitachiomiya.lg.jp
山方支所 ☎57-2111 美和支所 ☎58-2111 緒川支所 ☎56-2111 御前山支所 ☎55-2111

令和6年度 自衛官等募集

受験種目	自衛官候補生	一般曹候補生	幹部候補生(一般・歯科・薬剤科)
受験資格	18歳以上33歳未満の方 ※32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方		大卒程度試験：22歳以上26歳未満の方 院卒者試験：20歳以上28歳未満の方 歯科・薬剤科：20歳以上30歳未満の方 (いずれも卒業見込)
受付期間	年間を通じて行っております。	3月1日～5月7日	3月1日～4月12日
試験期日	受付時または各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。	1次：5月17日～26日 2次：6月15日～30日 (うち指定する1日)	1次：4月20日・21日 (21日は海・空飛行要員のみ) 2次：5月24日～30日 3次(海・空飛行要員のみ) (海)6月20日～24日 (空)7月13日～8月1日
待遇	所要の教育を経て3か月後に2等陸・海・空士に任用	入隊後2年9か月経過以降選考により3等陸・海・空曹に昇任	入隊後約1年で3等陸・海・空尉に昇任 (院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉)
受験種目	キャリア採用幹部	技術曹	予備自衛官補
受験資格	大卒以上で、応募資格により、2年以上の業務経験の方	20歳以上で国家免許資格保有の方	一般：18歳以上52歳未満 技能：18歳以上で国家免許資格保有の方
受付期間	3月1日～5月17日		①1月22日～4月11日 ②6月1日～9月19日
試験期日	(陸)6月10日 (海)6月17日 (空)6月17日～19日	(陸)6月7日 (海)6月14日 (空)6月12日～14日	①4月6日～21日 ②9月21日～10月7日 ※いずれか1日を指定されます
待遇	3等陸・海・空尉以上で採用	3等陸・海・空曹以上陸・海・空曹長まで採用	教育訓練招集手当：日額8,800円 教育終了後、予備自衛官として任用
試験会場は別途通知します。詳細は下記までお問い合わせください。 自衛隊茨城地方協力本部 日立出張所 ☎0294-21-1524 HP https://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/			



イベント

大宮運動公園市民球場リニューアルイベント

大宮運動公園市民球場の、全面人工芝化・バックスクリーン・フルスクリーンLEDビジョンのスコアボードを整備したことを記念し、リニューアルイベントを開催します。ぜひご参加ください。

○日時・場所 3月30日(土)、31日(日) 大宮運動公園市民球場(鷹巣1860番地)

30日(土)	31日(日)
10:30～ リニューアルセレモニー 13:00～ 一般開放 ・野球体験【講師：大宮クラブ】 ・サッカー体験【講師：水戸ホーリーホック】 ・キックバイク体験 【講師：アリモ エンタテイメント】 ・スナッグゴルフ体験 ・グラウンドゴルフ体験 【講師：常陸大宮市スポーツ推進委員】 どなたでも参加可能です。 当日、直接お越しください。	9:15 記念試合1 水戸商業高等学校 対 慶應義塾高等学校 11:45 交流試合 大宮中学校、第二中学校、明峰中学校 13:15 記念試合2 水戸第一高等学校 対 慶應義塾高等学校 観覧は事前申込制です。 申し込みは申込フォームへ アクセスしてください。



▲申込フォーム

問 文化スポーツ課 スポーツ振興G ☎53-6500

図書館からのお知らせ

■行事予定

★おはなし会

どんどんちっち	4月 6日(土)
おひさま	4月13日(土)
めばえの会	4月18日(木)
はみんぐばあど	4月20日(土)
御前山かわせみ	4月27日(土)

10:30から1階児童コーナーで行います。

★母の日 父の日似顔絵展 作品募集

5月12日の母の日、6月16日の父の日に向けて、お母さんお父さんの似顔絵を募集します。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7日(木)～4月14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20日(土)～6月2日(日)
- 展示場所 図書館エントランス
- 返却開始日 6月19日(水)

■利用について

★登録情報変更について

引っ越しや結婚に伴い、住所や電話番号、苗字等に変更があった際は、変更後の住所を確認できる身分証明書をお持ちの上カウンターにお申し出ください。「利用カード変更申請書」のご記入をお願いいたします。

★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。



■新しく入った本

<一般書>

- ・暗殺 赤川 次郎
- ・夜明けの花園 恩田 陸
- ・東京都同情塔 九段 理江
- ・レーエンデ国物語 1～3 多崎 礼
- ・彷徨う者たち 中山 七里
- ・ブラック・ショーマンと覚醒する女たち 東野 圭吾
- ・二人キリ 村山 由佳
- ・江戸に花咲く 宮部 みゆき ほか
- ・すべての神様の十月 3 小路 幸也
- ・おむすび縁結び 山口 恵以子

<児童書・YA>

- ・こども防犯サバイバル 1～3 国崎 信江
- ・あした話したくなる大人も知らないことばの世界 青木 伸生
- ・学級委員は負けない 小松原 宏子
- ・となりのふたごは闇使い 緑川 聖司
- ・マリはすてきじゃない魔女 柚木 麻子 (えほん)
- ・ことばのまほう マイメロディのえほん
- ・はやくはやく! 早口小学校 間部 香代
- ・ムムさんのまほうのケーキやさん コンドウ アキ
- ・おすしがあるひたびにでた 田中 達也
- ・5ふんだけちょうだい ジル マーフィ

■4月の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)

開館時間 9:30～18:00

開館時間延長日(19:00まで)

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)

問 図書館 53-7300 FAX 53-7301
HP <https://www.tosyo.city.hitachiomiya.lg.jp>

相 談

令和6年度の年金相談実施日

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、聞きたいことやお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「基礎年金番号」または「マイナンバー」を、予約時に水戸北年金事務所お客様相談室の職員にお伝えください。

また、本人以外が相談へお越しになる場合は、本人からの「委任状」も必要となります。

○相談日 4月10日(水)、6月12日(水)、8月14日(水)、10月9日(水)、12月11日(水)、令和7年2月12日(水)

○受付時間 10:00～14:30

○相談会場 市役所2階203会議室(令和7年2月12日は3階301会議室)

○その他 年金相談の予約は、相談日の1か月前から「水戸北年金事務所お客様相談室」で受付となります。

問 医療保険課 医療・年金G ☎52-1111 内線 165

【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)

各種無料相談【4月】

* ☎電話 = 電話による相談 面接 = 面接による相談

<市内で実施される相談>

相談内容	日時・場所	予約・問
弁護士相談 面接 事前予約制	日常生活での 悩みや困りごと等	16日(火) 13:00～16:00 御前山地域センター 【相談員】弁護士 森田 冴子 社会福祉協議会 ☎53-1125
一般相談 面接・電話	毎週水曜日 9:00～14:00 おおみやコミュニティセンター 電話相談 ☎080-7808-9225	
こころの相談 面接 事前予約制	こころの不調・悩み 19日(金) 10:00～15:00 市役所	社会福祉課 ☎52-1111 内線134
	【こころの不調・悩み】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	
子育て・教育相談 面接・電話	子供に関する相談 月～金曜日 8:30～17:15 総合保健福祉センター(かがやき) 2階	こどもセンター ☎55-8873
	学校生活に伴う問題 月曜日 9:30～18:00 火～金曜日 9:30～16:30 教育支援センター(野口1337)	教育支援センター ☎55-2514
消費生活相談 面接・電話	消費者と事業者間の トラブルや消費生活 に関する疑問等	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 市役所2階(商工観光課内) 【月・水・金は専任相談員】
		市消費生活センター ☎52-2185
障がいに関わる相談 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 市役所1階
		基幹相談支援センター (エール) ☎58-5855

○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。

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、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）	25日（木）
9か月児離乳食相談	16日（火）
わくわく子育てクラス（11か月児）	5日（金）
1歳6か月児健診	10日（水）
2歳児歯科健診	9日（火）
3歳児健診	18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◆ 3/17～4/14

*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）
3/17	岡崎外科医院 ☎52-0547	佐藤医院 ☎96-2841	今井医院 ☎63-0320
20	大曾根内科小児科 ☎52-0302	七合診療所 ☎82-2781	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
24	志村大宮病院 ☎53-1111	上野医院 ☎96-5151	もてぎの森「メディカルプラザ」 ☎64-1122
31	エヌ・ティークリニック ☎55-8865	塩谷医院 ☎88-2055	桜井循環器科内科 ☎63-5131
4/7	高村外科医院 ☎57-2031	林田医院 ☎88-2056	吉永医院 ☎63-2303
14	志村大宮病院 ☎53-1111	白寄医院 ☎92-2710	今井医院 ☎63-0320

○市内の医療機関の診療時間は、9:00～正午です。

（当番医の都合により診療時間の変更や休診となる場合があります）

○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。

◆その他救急医療のご相談◆

医療機関案内	
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	とちぎ医療情報ネット

子ども救急電話相談	おとな救急電話相談
24 時間受付	24 時間受付
お子さんの急な病気で心配なとき、ご相談ください。	急な病気で心配なとき、ご相談ください。
☎ # 8000	☎ # 7119
または	または
☎ 050-5445-2856	☎ 050-5445-2856