



お知らせ版

No.573

2026(令和8年)

9/10

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 ○各種予防接種費用の一部を助成します
- P3 ○新デザイン可燃ごみ袋の販売を10月1日から開始します
- P3 ○「市長と話そう～みんなで育てる わたしのまち～」参加者募集
- P3 ○クリーン作戦にご協力ください
- P3 ○市役所で水戸ホーリーホック優勝トロフィーを展示します
- P3 ○歴史民俗資料館を臨時休館します
- P4 ○歳末たすけあい援護金の申請を受け付けます
- P4 ○社会生活基本調査にご協力をお願いします
- P4 ○結婚50・60・70年を迎えるご夫婦をお祝いします
- P4 ○土地取引の後には届出を!～10月は土地月間です～
- P5 ○レースイベント開催のため美和地域の一部を全面通行止めします
- P10 ○図書情報館からのお知らせ
- P12 ○休日・祝日の当番医(9/13～10/4)

募 集

- P5 ○「ペアレント・トレーニング」参加者募集
- P5 ○子育て広場講座「親子ベビーダンス」参加者募集
- P5 ○親向け講座「乳幼児の救急救命講習会」受講者募集
- P6 ○効果的なフォームを学んで実践!
かわプラザでウォーキング教室
- P6 ○普通救命講習会(Ⅰ)受講者募集
- P6 ○「人生100年時代の実家と自宅の簡単片付け術」受講者募集
- P6 ○常陸大宮市文化祭囲碁大会 出場者募集
- P7 ○【scひたまる】脳活運動・スクエアステップ体験教室 参加者募集
- P7 ○第5回山方地域スポーツ大会 参加者募集
- P7 ○【scひたまる】貯筋運動教室 参加者募集
- P7 ○第42回市民ゴルフ大会 参加者募集
- P8 ○国際交流協会主催「収穫祭とそば会」参加者募集
- P8 ○がん予防推進員養成講習会 受講者募集
- P8 ○なでしこ健康講座 参加者募集

イベント

- P8 ○シン・いばらきメシ総選挙2026
～いばらき最強グルメ決定戦～
- P9 ○常陸大宮スポーツフェスティバル2026
- P9 ○常陸大宮市在宅医療・介護連携推進事業
「けんこうフォーラム」
- P10 ○企画展「記録が伝える小瀬一揆」

相 談

- P11 ○各種無料相談【10月】
- P12 ○日曜結婚相談

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(ロゼホール内)	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

9月13日・27日(日)
10月11日・25日(日)
8:30～12:00

※市民課窓口のみの開設

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

アプリから自動でお知らせ

Get it on Google play



Download on the App Store



お知らせ

各種予防接種費用の一部を助成します

インフルエンザ予防接種

対象	接種回数	助成金額	「予診票兼受診券」の交付方法	接種協力医療機関
1歳以上～13歳未満の人	皮下接種	2回	1回につき2,000円	那珂医師会、水戸市医師会、常陸太田市医師会、ひたちなか市医師会に所属する医療機関
13歳以上～中学3年生に相当する年齢の人		1回	2,000円	
2歳以上～中学3年生に相当する年齢の人	経鼻接種	1回	2,000円	
65歳以上	1回	2,300円	9月末に個人宛に郵送	茨城県医師会、南那須医師会、芳賀郡市医師会に所属する医療機関
60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1・2級、内部障害3級を持っている人	1回	2,300円	事前に「身体障害者手帳」を持参し、健康推進課または各支所に申請をしてください。	

助成期間	10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
予防接種の受け方	9月末に郵送する「お知らせ」「説明書」を確認し、予防接種を受けてください。 ※小児の予防接種は保護者の付き添いが必要です。保護者に代わり、健康状態を知っている親族などが同伴する場合は「委任状」が必要です。
当日の持ち物	「インフルエンザ予防接種予診票兼受診券」、「親子(母子)健康手帳(小児のみ)」

※助成期間内に1歳、65歳になる人には、順次通知します。

新型コロナウイルス感染症予防接種

助成期間	10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
対象	・65歳以上の人 ※対象者には9月末に「予診票兼受診券」を郵送します。 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器疾患、ヒト免疫不全の身体障害者手帳1級の人 ※事前に「身体障害者手帳」を持参し、健康推進課または各支所に申請をしてください。
ワクチンの種類	1価のLP.8.1ワクチンを基本とし、またその他の抗原XFGとNB.1.8.1に対応するワクチン
接種回数	期間内に1回
助成金額	5,000円
接種協力医療機関	茨城県内の医療機関、南那須医師会、芳賀郡市医師会に所属する医療機関 ※ワクチン接種を実施していない医療機関もあります。
当日の持ち物	「新型コロナウイルス感染症予防接種予診票兼受診券」

※助成期間内に65歳になる人には、順次通知します。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種共通事項

- ・対象者で生活保護を受給している人は、全額助成になります。事前に健康推進課または各支所に「生活保護受給証」を持参し、「個人負担免除券」の申請をしてください。
- ・個人負担金は、医療機関の接種金額から助成金額を差し引いた額です。
- ・転入者など、通知が届かない人で接種を希望する場合は、健康推進課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」内 健康推進課 母子保健G ☎54-7121



新デザイン可燃ごみ袋の販売を 10月1日から開始します

新デザイン可燃ごみ指定袋の販売を開始します。

販売 開始日	10月1日(木)
価格	45L(1パック10枚入り) 330円(税込み) 20L(1パック10枚入り) 143円(税込み)

※10月31日までの購入は、1回につき2パックまでとします。

透明・無色半透明のビニール袋での可燃ごみ排出

12月31日(木)まで

※期限日以降、透明・無色半透明のビニール袋は、プラスチック製容器包装とペットボトルの排出にお使いください。

旧デザイン可燃ごみ指定袋の利用期限

令和9年3月31日まで

※旧デザイン袋を持っている人は、早めにお使いください。

問 生活環境課 生活環境G ☎52-1111 内線112



「市長と話そう～みんなで育てる わたしのまち～」参加者募集

若年層や子育て世代をはじめとした、幅広い市民の皆さんから市政への意見や提案を直接聞き、これからのまちづくりに生かします。市長と直接話せる機会です。ぜひご参加ください。

日時	10月24日(土) 15:00
場所	市役所 2階 会議室
対象	若年層・子育て世帯を中心とした、市内在住の人
申込方法	申込フォーム 
申込期限	10月9日(金) 17:00

※申込者少数の場合は、開催を中止します。

問 秘書広聴課 秘書広聴G ☎52-1111 内線306



クリーン作戦にご協力ください

きれいで住みよい、ゴミの無いまちづくりのために、市内全域で清掃活動を行います。各地域での清掃活動に、ご協力をお願いします。

日時	10月18日(日) 8:00 ～ 10:00 地区によって、開始時間が異なる場合があります。 ※当日、6:30に防災無線で態度決定の放送をします。 [雨天の場合：10月25日(日)に順延]
実施方法	環境保全推進委員(副区長)を中心に、道路や水路等に捨てられているごみ等を収集し、燃えるごみ、燃えないごみ(ビン類・カン類等)に分け、各地区の定めた場所に置いてください。

問 生活環境課 生活環境G ☎52-1111 内線113



市役所で水戸ホーリーホック 優勝トロフィーを展示します

「2025明治安田J2リーグ優勝シャーレと優勝記念トロフィー」を、常陸大宮市役所内に展示します。本物のトロフィーなどを見られる貴重な機会です。ぜひ間近でご覧ください。

日時	10月8日(木)～10月13日(火) (土・日・祝日を除く) 8:30～17:15
場所	市役所 1階 展示スペース

また、10月8日(木)にロゼホールで、「常陸大宮PR大使」の渡邊新太選手のサイン会を実施します。



▲詳細

問 文化スポーツ課 スポーツ振興G ☎53-6500



歴史民俗資料館を臨時休館します

企画展「記録が伝える小瀬一揆」(10月10日(土)～)の準備のため、下記のとおり臨時休館します。

休館期間	9月15日(火)～10月9日(金)
------	-------------------

問 歴史民俗資料館 ☎52-1450



歳末たすけあい援護金の申請を受け付けます

安心してお正月を迎えられるように、「歳末たすけあい募金」の中から、生活に経済的な支援を必要とする世帯へ、「歳末たすけあい援護金」を配分します。希望者は、9月25日発行の社協だより「新星」で詳細を確認のうえ、申請してください。

申請方法	「歳末たすけあい援護金配分申請書兼同意書」を社会福祉協議会本所・各支所へ直接提出してください。 (代理提出可)
申請期間	10月1日(木)～10月30日(金)

※申請書兼同意書は、9月25日発行の社協だより「新星」に掲載のほか、社会福祉協議会本所・各支所の窓口を設置、社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます。

申請・問 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125



社会生活基本調査にご協力をお願いします

総務省および茨城県では、国民の生活時間の使い方や自由時間の活動内容を調査する「社会生活基本調査」を行います。対象のご家庭に調査員が伺いますので、調査へのご協力をお願いします。

調査期日	10月20日(火) (5年ごとに実施)
調査期間	10月上旬から中旬
対象	全国から無作為に選ばれた10歳以上の世帯員約194,000人

※調査をよそおった不審な訪問者や電話などにご注意ください。また、金銭を要求することは絶対ありません。

※調査員は必ず「調査員証」を身に付けています。

問 茨城県 政策企画部 統計課 人口労働担当
☎029-301-2649



結婚50・60・70年を迎えるご夫婦をお祝いします

社会福祉協議会では、結婚50・60・70年を迎えるご夫婦にお祝いとして記念品(記念写真1枚)を贈呈します。記念写真の撮影は市内写真店のほか、ご自宅での出張撮影も可能です。

金婚(結婚50年を迎えるご夫婦)	
昭和51年1月1日から同年12月31日の間にご結婚されたご夫婦	
ダイヤモンド婚(結婚60・70年を迎えるご夫婦)	
・昭和41年1月1日から同年12月31日の間にご結婚されたご夫婦	
・昭和31年1月1日から同年12月31日の間にご結婚されたご夫婦	

申込方法	社会福祉協議会、各支所へ電話またはメール
	 ▲メールフォーム
申込期限	10月23日(金)

申込・問 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125



土地取引の後には届出を！ ～10月は土地月間です～

10月は「土地月間」です。
一定面積以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者(譲受人)は契約締結日を含めて2週間以内に、届出を行う必要があります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲詳細

問 企画政策課 企画政策G ☎52-1111 内線310



レースイベント開催のため美和地域の一部を全面通行止めします

サイクリングとトレイルランニングを
組み合わせたレースイベント「Okukuji
X-Ride&Trail-2026」開催のため、県道
(高部地区)の一部区間が全面通行止めにな
ります。



▲詳細

【開催概要】

期日	10月17日(土)・18日(日) ※市内を通過するのは17日(土)のみ
----	--

【通行止め概要】

日時	10月17日(土) 8:45 ~ 11:15
区間	県道32号線(高部宿丁字路~タバッコ峠)

問 Okukuji X-Ride&Trail-2026事務局
☎03-3354-2300 (平日10:00 ~ 17:30)

募 集



「ペアレント・トレーニング」参加者募集

ペアレント・トレーニングとは、日常の子育ての
困り事を解消し、お子さんとのよりよいコミュニ
ケーションを育んでいくためのプログラムです。講
義とロールプレイを通してお子さんとの関わり方を
学びます。

日時	11月6日、11月20日、12月4日、 12月18日、1月8日、1月22日 (金曜日 全6回) 10:00 ~ 11:30
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 (北町388-2)
対象	3~10歳程度までのお子さんをもつ 保護者
講師	綱川 弘樹(公認心理師)
定員	先着5家族
参加費	無料
申込方法	申込フォーム
申込期間	10月1日(木) ~ 10月28日(水)

問 こどもセンター ☎55-8873



子育て広場講座「親子ベビーダンス」参加者募集

赤ちゃんを抱っこしながら、音楽に合わせて簡単
なステップを踏むプログラムです。ダンス経験は不
要。親子一緒にリフレッシュしましょう！

日時	10月20日(火) 10:30 ~ 11:30 ※開始5分前までにお越しください。
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 (北町388-2)
対象	市内在住で保育所(園)に通っていない 首がすわった歩く前までのお子さん とその保護者
講師	住谷 美和 氏 (ベビーダンスインストラクター)
定員	先着8組
参加費	無料
持ち物	飲み物、バスタオル、抱っこ紐
服装	動きやすい服装
申込方法	申込フォーム
申込開始	10月1日(木) 10:00 ~

問 子育て広場 ☎53-1401(10:00 ~ 16:00)
開設時間外はこどもセンターへ ☎55-8873



親向け講座「乳幼児の救急救命講習会」受講者募集

乳幼児期に起こりやすい事故の予防とその手当、
かかりやすい病気などの知識と技術を学びましょ
う。

日時	10月31日(土) 10:00 ~ 11:30
場所	消防本部 東消防署
対象	乳幼児の保護者(お子さん同伴可)
定員	先着10組
参加費	無料
持ち物	筆記用具 飲み物など
申込方法	申込フォーム または電話
申込期間	10月1日(木) ~ 10月26日(月)

申込・問 こどもセンター ☎55-8873



効果的なフォームを学んで実践！ かわプラザでウォーキング教室

健康運動指導士から、正しいウォーキングフォームなどを学んだ後、道の駅常陸大宮～かわプラザ～内のヘルスロードを歩きます。

また、明治安田生命保険相互会社による健康測定会(予約不要)も実施します。お気軽にお立ち寄りください。

日時	10月24日(土) ※雨天決行 ・ウォーキング教室 9:30～11:00(受付9:00～9:20) ・健康測定会 10:00～12:00
場所	道の駅 常陸大宮～かわプラザ～ (岩崎717-1)
対象	どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
定員	ウォーキング教室：30人程度
参加費	無料
持ち物	飲み物、汗拭きタオル
服装	動きやすい服装
申込方法	電話
申込期限	10月9日(金) 17:15

※ドッグラン側の駐車場への駐車をお願いします。

申込・問 総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 健康推進G ☎54-7121



普通救命講習会(Ⅰ)受講者募集

心肺蘇生法(自動体外式除細動器〈AED〉の使用方法を含む)や異物除去、止血法に関する知識と技術を習得する講習会を実施します。

日時	10月24日(土) 9:00～12:00
場所	消防本部3階 多目的室
対象	15歳以上の人
定員	15人
受講料	無料
申込方法	電話
申込期限	10月18日(日)

※講習修了書を交付します。

申込・問 東消防署 救急G ☎54-0119



「人生100年時代の実家と自宅の 簡単片付け術」受講者募集

実家と自宅の片付けの進め方やコツを学びながら、増えがちな紙ものの整理方法を中心に学習します。書類管理など一緒に楽しく学びましょう。

日時	11月28日(土) 13:30～15:00
場所	市文化センター●ロゼホール 2階 会議室1・2
対象	市内に在住または在勤・在学の人
講師	実家片づけアドバイザー 長峰 智子 氏
定員	20人 ※定員を超えた場合は抽選
受講料	無料
持ち物	筆記用具
申込方法	申込フォームまたは、中央 公民館・各支所の窓口にあ る申込書に記入し、直接お 申し込みください。
申込期限	10月23日(金) 17:00



※開講等の案内は、申込者全員に後日通知します。

申込・問 中央公民館 ☎52-0673



常陸大宮市文化祭囲碁大会 出場者募集

囲碁大会で腕試しをしてみませんか。
囲碁に興味がある皆さんの挑戦を待つ
てます。



▲詳細

日時	11月1日(日) 受付9:00 開会9:20
場所	市文化センター●ロゼホール 2階 会議室1
対象	市内に在住または在勤・在学の人
参加費	1,000円 ※当日徴収、昼食・賞品代を含む
対局	5回戦(対局・順位の決定は大宮愛碁 会方式による)
表彰	3位まで賞状と賞品を授与、参加賞
主催	常陸大宮市文化協会
共催	常陸大宮市教育委員会
申込方法	中央公民館にある申込書に記入し、 直接お申し込みください。
申込期限	10月16日(金) 17:00

申込・問 中央公民館 ☎52-0673



【scひたまる】脳活運動・スクエア ステップ体験教室 参加者募集

「b(脳活運動)・s(スクエアステップ)体験教室」を開講します。低下する身体機能、認知機能の予防効果が期待できます。ぜひご参加ください。

日時	10月8日・22日、11月12日・26日、 12月10日・24日、1月14日・28日、 2月18日・25日、3月11日 (木曜日、全11回) 13:30～15:30
場所	おおみやコミュニティセンター 多目的ホール(北町400-2)
定員	各回30人 ※先着順
参加費	500円/回(ひたまる25会員300円/回) ※保険料込み。当日徴収
持ち物	館内シューズ、飲み物、タオル
申込方法	電話(必要事項:氏名、ふりがな、 住所、日中の連絡先、参加日)

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局
☎070-4501-1025 (平日13:00～17:00)



第5回山方地域スポーツ大会 参加者募集

山方地域住民・通勤者を対象に、誰でも簡単に楽しめるニュースポーツなどの種目を中心とした、スポーツ大会を開催します。ご家族・友人知人と一緒に気軽にご参加ください。

日時	10月11日(日) 集合8:30 競技9:00～12:00
場所	山方中学校グラウンド、体育館 (山方3267)
対象	山方地域在住・在勤の人 ※未就学児は保護者同伴
種目	グラウンドゴルフ、ニュースポーツ
参加費	無料
持ち物	・グラウンドゴルフ:クラブ、ボール ・ニュースポーツ:体育館シューズ
申込方法	山方支所へ直接またはFAX (必要事項:種目、氏名、年齢、性別、 連絡先)
申込期限	10月2日(金)

申込 山方支所 ☎57-2111 FAX57-3992
問 山方体育協会 小口 ☎090-8927-0945



【scひたまる】貯筋運動教室 参加者募集

健康に長生きするため、筋力を貯める方法を学ぶ「貯筋運動教室」を開講します。ぜひご参加ください。

日時	10月10日・17日・31日、 11月7日・14日・21日、 (土曜日、全6回) 10:00～11:30
場所	旧大場小学校(小野451)
定員	各回20人 ※先着順
参加費	500円/回(ひたまる25会員は無料) ※保険料込み。当日徴収
持ち物	ヨガマット(タオルケット可)、飲み 物、タオル
申込方法	電話(必要事項:氏名、ふりがな、 住所、日中の連絡先、参加日)

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局
☎070-4501-1025 (平日13:00～17:00)
☎090-2148-3921



第42回市民ゴルフ大会 参加者募集

日時	10月20日(火) 8:00集合 8:30スタート
場所	水戸グリーンカントリークラブ (照田1507)
対象	市内在住・在勤の人(市外の人でも同伴 に市内在住・在勤の人がいれば可)
定員	120人 ※定員を超えた場合は抽選
参加費	9,680円 (参加費2,500円 プレー費7,180円)
競技方法	・前半9ホール・ストロークプレー ・新ペリア方式・ダブルパー打切り ・同スコアの場合は、年長者を上位 とする。
競技規則	・プレイング4のあるホールは、必ず 使用 ・70歳以上はシルバークティ使用可
主催	常陸大宮市ゴルフ連盟
申込方法	FAXまたはメール (必要事項:氏名、電話番号)
申込期限	10月9日(金) 17:00

申込・問 常陸大宮市ゴルフ連盟 大瀧 愛一郎
☎090-2565-5462 FAX58-5022
✉aic.otaki@gmail.com



国際交流協会主催 「収穫祭とそば会」参加者募集

野菜の収穫やそば打ちを体験できる「収穫祭とそば会」を開催します！秋の野菜と手打ちそばを楽しみながら、海外出身者と交流しませんか？お土産に野菜もお持ち帰りできます。ぜひご参加ください。

日時	10月25日(日) 9:00～14:00 (受付 8:45～)
場所	北塩子地内(協会員宅畑) ※詳しくは申し込み後に案内します。
参加費	500円(海外出身者300円) ※当日支払い
申込方法	申込フォーム または電話 
申込期限	10月20日(火)

申込・問 常陸大宮市国際交流協会事務局
(定住推進課内) ☎52-1111 内線123



がん予防推進員養成講習会 受講者募集

地域で、有効ながん予防やがん検診の重要性などの、正しい知識を普及啓発する「がん予防推進員」の養成講習会の受講生を募集します。

日時	11月30日(月) 13:00～16:00(予定)
場所	セキショウ・ウェルビーイング福祉会館 (旧：茨城県総合福祉会館) 1階コミュニティホール (水戸市千波町1918)
対象	・健康に興味があり、地域社会活動に協力する意欲のある人 ・がん経験者または近親者にがん罹患者がいる人
内容	講演、体験談など
申込方法	申込フォーム または電話 
申込期限	10月9日(金)

申込・問 総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 健康推進G ☎54-7121



なでしこ健康講座 参加者募集

誰でも気軽に参加できる無料の健康講座です。
理学療法士や看護師が、健康づくりに役立つ体操や、生活に役立つ健康管理のお話をします。
皆さんの参加をお待ちしています。

日時	10月14日(水) 13:30～14:30
場所	ごぜんやま温泉保養センター 四季彩館 (長倉407-2)
内容	・「転倒予防体操」 講師：常陸大宮済生会病院 理学療法士 ・「画像でわかる体の中～放射線科の仕事～」 講師：常陸大宮済生会病院 診療放射線技師

※申し込みは不要です。当日直接お越しください。

問 常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室 ☎52-5151

イベント



シン・いばらきメシ総選挙2026 ～いばらき最強グルメ決定戦～

ご当地グルメNo.1を決定する「シン・いばらきメシ総選挙2026」が開催されます。常陸大宮市はスイーツ部門でエントリー！事前投票、イベントへの来場で常陸大宮市グルメを盛り上げましょう！



▲詳細

期日	10月10日(土)～12日(月・祝) (雨天決行、荒天中止)
販売時間	10:00～16:00 ※12日は15:00まで
場所	県庁三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5-38)
市出店 グルメ	パティスリーヒカリノ木 「常陸のルリジュース」

グルメグランプリ決定方法

①事前投票 (公式Webサイト・公式X) 【実施中】	8月25日(火) 17:00～ 10月5日(月) 12:00 Web：1人1回 公式X：1アカウント1グルメ1回
②来場投票	10月10日(土)～12日(月・祝) 10:00～16:00 1人1回/1日 ※12日は12:00まで

問 商工観光課 観光振興G ☎52-1111 内線274

常陸大宮スポーツフェスティバル2026

○期日	10月24日(土)	○場所	西部総合公園内(工業団地25)
○参加費	無料	○持ち物	タオル、飲み物、体育館内イベント参加者は館内用シューズ
○主催	常陸大宮市スポーツ協会	○後援	常陸大宮市、常陸大宮市教育委員会
○申込期間	10月1日(木)8:30～10月20日(火)		

ヘルスバレーボール大会

時間	13:00～16:00(受付12:15)
場所	体育館メインアリーナ
対象	市内在住・在勤の人 (小学生高学年以上)
人数	1チームにつき4～6人
申込方法	申込フォームまたは 常陸大宮市スポーツ 協会ホームページ



長岡先生ヨガ教室

時間	10:30～11:30(受付10:00)
場所	体育館トレーニングルーム
対象	小学生以上の人
定員	25人 ※先着順
講師	長岡 真由美 氏(常陸大宮市出身)
申込方法	申込フォームまたは 常陸大宮市スポーツ 協会ホームページ



グラウンドゴルフ体験会

時間	9:00～12:00(受付8:30)
場所	多目的グラウンド
対象	グラウンドゴルフ愛好家、 グラウンドゴルフに興味のある人
申込方法	体育館に直接または電話・FAX

各種スポーツ体験会

時間	10:00～12:00
場所	体育館メインアリーナ
対象	幼児
申込方法	申し込み不要

園児による発表会など多数のイベントを企画しています。皆さんのお越しをお待ちしています。

申込・問 常陸大宮市スポーツ協会 ☎52-5223 FAX52-5224

常陸大宮市在宅医療・介護連携推進事業「けんこうフォーラム」

災害における「避難所での健康管理」をテーマに、避難生活で起こりやすい心身の不調を知り、健康に過ごすためのコツや、実際の避難所テントなどの体験ができる「けんこうフォーラム」を開催します。

日時	10月4日(日) 10:00～13:00
場所	常陸大宮市文化センター●ロゼホール 大ホール、小ホール
内容	・災害時に役立つ感染症対策(手洗いチェッカー、消毒液の作り方) ・避難所でできる体操(生活不活発病予防体操) ・避難所で使える福祉用具の展示、避難所テント展示・体験(テント、段ボールベッド、簡易トイレ) ・薬剤師による健康相談 ・骨密度、体組成、血管年齢測定 ・災害時に備える備蓄食品の選び方、経口補水液の作り方 ・フレイルチェック・結果相談 など
主催	常陸大宮市在宅医療・介護連携推進協議会

問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線173

企画展「記録が伝える小瀬一揆」

明治9年12月に発生した地租改正反対一揆「小瀬一揆」から、今年で150年になります。この企画展では、当時の文書などを展示して一揆の実態を紹介するほか、歴史民俗資料館でのパネル展示も実施します。ぜひお越しください。

日時	10月10日(土)～12月20日(日) 9:00～16:30 (月曜・祝日休館)
場所	文書館 1階エントランス (北塩子1721)、歴史民俗資料館 展示室 (中富町1087-14)
展示解説	10月10日(土)・24日(土)、11月7日(土)・8日(日)・28日(土)、12月19日(土) (場所：文書館) 10:00から1時間程度

問 文書館 ☎52-0571

図書情報館からのお知らせ

■行事予定

★おはなし会

どんどんちっち	10月 3日(土)
おひさま	10月10日(土)
めばえの会	10月15日(木)
はみんぐばあど	10月17日(土)
御前山かわせみ	10月24日(土)
お日さまのかけらと小さな地球	10月31日(土)

■募集

★おじいちゃんおばあちゃんの似顔絵展

9月21日の敬老の日に向けて「おじいちゃん、おばあちゃんの似顔絵展」を開催中です。ぜひご覧ください。

- 展示期間 9月27日(日)まで
- 展示場所 図書情報館エントランス
- 作品返却 9月29日(火)～

★図書・雑誌リサイクル市

- 日時 10月31日(土)9:30～15:00
- 場所 文化センター小ホール
- 配布資料 保存期間が過ぎた雑誌・除籍した図書資料など
- 配布方法 一人につき10冊(うち、雑誌は5冊)まで無料でお譲りします。
- その他 詳細は図書情報館ホームページをご確認ください

■10月の開館時間延長日(19:00まで)

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
※通常開館時間 9:30～18:00

■新しく入った本

<一般書>

- ・傾斜のマリア 恩田 陸
- ・能面検事の挫折 中山 七里
- ・おにがわらう(「しゃばけ」シリーズ25) 畠中 恵
- ・永遠の記憶(ガリレオ11) 東野 圭吾
- ・王国 湊 かなえ
- ・短いこの人生でいちばん大事なもの 吉本 ばなな

(文庫)

- ・ソロキャン! 5 秋川 滝美
- ・コロッケに愛を! (食堂のおばちゃん20) 山口 恵以子

<児童書>

- ・ニュース探偵コナン 最後の事件 青山 剛昌
- ・ゆるゆる地球図鑑 irorico
- ・ジブリの食卓崖の上のポニョ スタジオジブリ
- ・願い星プラネタリウム いぬじゅん (えほん)
- ・はじめてであうきょうりゅう バスチャン コントレール
- ・みんなのおうち 近藤 薫美子
- ・おにやけやしき 大塚 健太
- ・シナぷしゅでおぼえるふわふわことば 齋藤 孝

■10月の休館日

5日(月)、12日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

問 図書情報館 ☎53-7300 FAX53-7301

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

各種無料相談【10月】 *電話=電話による相談 面接=面接による相談

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	8日(木) 13:00～16:00 緒川地域センター 【相談員】弁護士 後藤 直樹 20日(火) 13:00～16:00 御前山地域センター 【相談員】弁護士 藤田 奈津子	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	
特設人権相談 面接	いじめや地域差別等暮らしの中の人権問題	1日(木) 9:00～12:00 美和地域センター 別館 【相談員】人権擁護委員	人権擁護委員協議会事務局 ☎52-1111 内線102
こころの相談 面接 事前予約制	こころの不調・悩み	16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、アルコール依存症等	30日(金) ①14:00～ ②15:00～ 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	総合保健福祉センター 「かがやき」内健康推進課 ☎54-7121
	精神に関する病気や心の悩みなど	8日(木) 14:00～15:00 21日(水) 15:00～16:00 茨城県ひたちなか保健所 (ひたちなか市新光町95)	茨城県ひたちなか保健所 保健指導課 ☎029-265-5647
	ひきこもりに関する相談	2日(金) 9:30～11:30 茨城県ひたちなか保健所 (ひたちなか市新光町95)	
	【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(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		
年金相談 面接 事前予約制	年金記録や給付に関する事など ※予約時は「基礎年金番号」がわかるものをご準備ください。	7日(水) 10:00～15:00 市役所2階 203会議室 【相談員】年金事務所職員	予約 水戸北年金事務所 ☎029-231-2283 (音声案内①→②) 問 医療保険課 医療・年金G ☎52-1111 内線163
子育て・教育相談 面接・電話	子どもに関する相談	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	障がいのある人とその家族の相談	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。

相 談

日曜結婚相談会

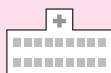
市では偶数月の第3日曜日に結婚相談会を開催しています。
結婚を希望する人やその親御さんのご相談に、結婚応援サポーターが個別に対応します。ほかにも
婚活に使用するプロフィール写真の撮影や、お相手の検索（※会員登録者のみ）もできます。



▲詳細

日時	10月18日(日) 9:00～16:00 (受付 9:00～15:00)
場所	常陸大宮市役所 ※正面玄関は施錠されていますので、北口玄関から入り、1階定住推進課へお越しください。
対象	独身で、市内に住所がある人または市内に定住する意思がある人。またはそのご家族。
定員	6組 ※先着順、完全予約制
費用	相談・会員登録 無料
申込方法	開催日直前の金曜日17:00までに電話またはメール

申込・問 定住推進課 定住推進G ☎52-1111 内線120 ✉ marriage@city.hitachiomiya.lg.jp



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◆ 9/13～10/4

*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)
9/13	志村大宮病院 ☎53-1111	佐藤医院 ☎96-2841	今井医院 ☎63-0320
20	岡崎外科医院 ☎52-0547	塩谷医院 ☎88-2055	休み
21	緒川クリニック ☎54-3331	七合診療所 ☎82-2781	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎64-3341
22	大曾根内科小児科 ☎52-0302	林田医院 ☎88-2056	休み
23	エヌ・ティー・クリニック ☎55-8865	白寄医院 ☎92-2710	もてぎの森「メディカルプラザ」 ☎64-1122
27	志村大宮病院 ☎53-1111	上野医院 ☎96-5151	桜井循環器科内科 ☎63-5131
10/4	高村外科医院 ☎57-2031	南那須青木医院 ☎88-6211	吉永医院 ☎63-2303

○市内の医療機関の診療時間は、9:00～12:00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。

◆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ください。
 
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 または ☎ 050-5445-2856	☎ #7119 または ☎ 050-5445-2856