

みんなでチャレンジ健康づくり みんなであつかもう未来の健康

市第2次健康増進計画～健康づくりに重要な6つの分野

その3

「歯と口腔の健康 ～歯科保健計画～」健康づくりの目標と取り組み

生涯、自分の歯で食べられることは誰もが願うことです。

むし歯や歯周疾患は咀嚼^{そしゃく}能力を失うばかりではなく、全身の健康にも大きな影響を与えます。

歯および口腔機能について、市民全体の健康意識を高めるためにも
健康教育や保健指導を進めることが大切です。

市では20歳以上の節目年齢の方に、歯周病検診の実施について
個別通知をしていますので、ぜひ受診してください。

「みんなでチャレンジ健康づくりみんなであつかもう未来の健康」を合言葉に、
それぞれの年代・場所で連携しながら、健康寿命を伸ばすために取り組みましょう！

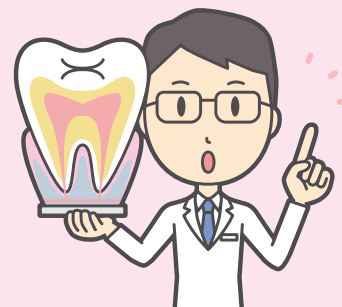
*咀嚼：食物を細かくなるまでよく噛むこと。

市の課題


- ・1歳6カ月児健診から3歳児健診のむし歯保有率が急激に増える
- ・医療費において歯科(歯肉炎および歯周疾患)の受療率が高い
- ・成人期の予防歯科検診を受けている割合が低い

目標

- ・むし歯と歯周疾患の予防・早期発見をする
- ・定期予防歯科検診を受ける
- ・生涯、自分の歯を維持できる



「歯と口腔の健康」 ライフステージ別 課題・目標・取り組み

ライフステージ	課題	目標	個人や家庭での取り組み	地域や行政等の取り組み
妊娠期～産婦期	妊娠による体調の変化や育児の忙しさにより、口腔ケアがおろそかになり、むし歯や歯周疾患になりやすい	むし歯や歯周疾患を予防する	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を定期的に受ける ・胎児の歯の健康に与える影響について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期に必要な歯と口腔の健康に関する情報提供 ・歯科検診の実施
乳幼児期(0～5歳)	むし歯保有率が急激に増える	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防を心掛ける ・噛む力をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を定期的に受ける ・保護者による仕上げみがきを習慣化する 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診の実施 ・フッ素塗布の実施 ・健診等での歯科指導の実施
学童期(6～12歳) 青少年期(13～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・食習慣、生活習慣の変化や影響により、むし歯や歯周病等が生じやすい ・噛み合わせや歯並びの問題により歯がよく磨けない 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯みがきの習慣をつける ・おやつや飲み物の取り方、選び方などに気を付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を定期的に受ける ・食べたらみがく習慣をつける ・むし歯を早めに治療する 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診の実施 ・検診等での歯科指導の実施 ・昼食後など学校での歯みがきの実施
青年期(20～39歳)	歯科検診を受ける機会が減り、口腔内の異常を早期発見しづらい	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯みがきをする ・むし歯、歯周病を予防する ・歯周病と生活習慣病の関連を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を定期的に受ける ・食べたらみがく習慣をつける ・むし歯、歯周疾患予防についての意識を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病検診の受診勧奨 ・歯周病検診の実施 ・歯と口腔の健康に関する情報提供
壮年期(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病が増加する ・生活習慣病が歯周病に悪影響を及ぼす 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯みがきをする ・むし歯、歯周病を予防する 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を定期的に受ける ・食べたらみがく習慣をつける ・むし歯は早めに治療する 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病検診の受診勧奨 ・歯周病検診の実施 ・8020運動*1の推進 ・6424運動*2の推進
高齢期(65～74歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病が増加し、義歯になる可能性がある ・生活習慣病が歯周病に悪影響を及ぼす 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯みがきをする ・歯周病を予防する ・歯周病と生活習慣病の関連を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を定期的に受ける ・歯科ケア用品(歯間ブラシ、糸ようじ等)を利用し、正しい歯みがきを行う ・食べたらみがく習慣をつける ・むし歯、歯周疾患予防についての意識を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康に関する情報提供 ・歯周病検診の受診勧奨 ・歯周病検診の実施 ・8020運動の推進
高齢期(75歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病が増加し、義歯・総義歯(入れ歯)になる可能性が高い ・加齢による口腔の筋力が衰え、歯・口の機能が低下し、飲み込む力が弱くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、うがい、歯みがき、義歯・総義歯(入れ歯)の手入れを行い、誤嚥性肺炎を予防する ・歯周病を予防する 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を定期的に受ける ・正しい歯みがきと総義歯(入れ歯)の手入れを継続する ・食事の前にえん下*3体操を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康に関する情報提供 ・歯周病検診の受診勧奨 ・歯周病検診の実施 ・8020運動の推進

*1.8020運動:80歳以上で20本以上自分の歯を保つことを目的とした運動 *2.6424運動:64歳で24本以上自分の歯を保つことを目的とした運動 *3.えん下体操:飲み込む動作のために必要な筋肉のための体操。誤嚥を予防する。

てくてくウォーク 109

箕町ハイキングコース

【スタート】箕町新農村集落センター

▶距離…約3km

▶時間…約1時間30分



今回ご紹介するのは箕町の石仏・石碑などを巡る散策コースです。箕町は金砂郷地区の西部に位置し、常陸大宮市と隣接しています。人々の安全な生活を願うお地藏様や、たくさんの方の門下生に慕われていた親子を祀った石碑など、箕町の今昔を見守ってきた見どころが点在するコースは、車通りも少なく、なだらかな道が続くので、軽い運動として歩くのにおすすめです。豊かな自然や澄んだ空気を味わいながら、歩いてみてはいかがでしょうか。

① 石仏群



家内安全・交通安全・区内安全と書かれた子どもを抱いた観音様、お地藏様、如意輪観音と思われる石仏のほか、すぐ近くには馬力神があります。今でもお盆にはお参りをしているそうです。

② 湯殿山塔



道路沿いの少し小高くなっている場所にあります。文化9(1812)年3月に建立された月山、羽黒山と刻まれた湯殿山塔です。

③ お地藏様と庚申塔



お地藏様と庚申塔がすぐ近くにありますが。地元の方によると、この辺りはかつてお万屋敷といわれていたそうです。

④ お地藏様と如意輪観音



お地藏様と如意輪観音と一緒に祀られています。きれいに手入れされており、地元の方に大切にされています。

⑤ 吉田神社



祭神は日本武尊、相殿に誉田別命を祀ります。境内社は稲荷神社ほか5社です。ひととき目を引く鳥居は、平成19年9月に竣工したものです。

⑥ 鈴木貫義・重寛父子の石碑



寺子屋・塾を営んでいた父子の石碑です。どちらの石碑も門下生によって建てられており、多くの門下生に慕われていたことが伺えます。



箕町をぐるりと歩いてみてください

認知症を正しく理解しましょう

～9月は「茨城県認知症を知る月間」です～



だれもが認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を地域で支え合う環境づくりを進めるため、毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」として、正しい知識の普及に取り組んでいます。

認知症とは

脳に何らかの原因で障害が起き、脳の機能が低下することで、「物忘れ」や「判断力低下」など、日常生活がうまく行えなくなる「脳の病気」です。



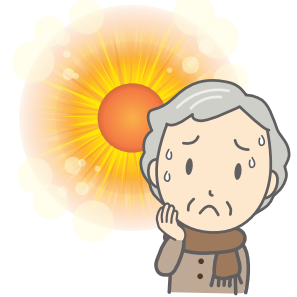
✓ 記憶障害

最近のことを忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。



✓ 見当識障害

現在の日付、時間、場所、人物などが分からない。



✓ 判断力の低下

真夏でもセーターを着る。真冬でも薄着で外出する。

認知症かもと思ったら

認知症は、早期発見・早期治療により、進行を遅らせたりすることができます。自分で「おかしいな」と感じたり、身近な人のちょっとした変化に気付いた時は、早めに、かかりつけ医やおとしより生活相談センターなどに相談しましょう。

おとしより生活相談センター(地域包括支援センター)

常陸太田・金砂郷地区にお住まいの方は
【本所】稲木町33(総合福祉会館内)(72-8881)
水府・里美地区にお住まいの方は
【サブセンター】町田町163-1(水府支所内)(70-5678)

市では、認知症に関する事業として、次の内容を実施しています

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止している事業もありますので、各お問い合わせ先にご確認ください。

スクエアステップ



25cm四方の升目で仕切られたマットを利用した足踏み(ステップ)を行う運動です。「歩くと脳トレ運動」といわれ、転倒予防・認知機能向上などに効果があるとされています。

問：高齢福祉課(内線 154・155)

シルバーリハビリ体操



各集会所などにおいて、シルバーリハビリ体操指導士と一緒に筋力低下の予防や、健康の保持・増進を目的とした体操を行います。

問：健康づくり推進課(73-1212)

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する方のことです。養成講座(90分程度)を受けることでサポーターになることができます。

問：市社会福祉協議会(73-1717)

認知症ガイドブック(認知症ケアパス)

認知症について不安や悩みを抱えている方やその家族の皆さんが、認知症を正しく理解し、いつ・どこで・どのようなサービスを受けられるかの流れを示したものです。市役所や支所で配布しています。また、市のホームページからダウンロードすることができます。

問：高齢福祉課(内線 131・144)



認知症初期集中支援チーム

認知症の専門知識を持つ社会福祉士、保健師、看護師がチームで、認知症やその疑いでお困りのあるご家族を訪問し、一緒に解決策を考えます。また、認知症のサポート医とも協力しながら支援します。

問：おとしより生活相談センター(地域包括支援センター)(72-8881)

おかえりSOSネットワーク

徘徊の心配がある方について、事前登録をしていただくことで、警察や市関係機関が登録者の情報を共有し、万が一行方不明になった場合の早期発見・保護につなげます。あわせて衣服や身の回り品に付けられる「おかえりマーク」を配布しています。*この登録制度は、「茨城県おかえりマーク」事業を活用しています。

問：高齢福祉課(内線 131・144)

オレンジカフェやすらぎ

「オレンジカフェやすらぎ」は認知症の方とその家族、専門職との交流の場です。認知症に関する不安や疑問を気軽に相談できます。

申・問：おとしより生活相談センター(地域包括支援センター)(72-8881)

- ◆とき：11月19日(木)、12月17日(木)、令和3年3月11日(木)午後2時～3時30分
- ◆ところ：生涯学習センター講座室
- ◆対象：市内在住の認知症の方とその家族
- ◆参加費：無料
- ◆申込方法：電話でお申し込みください。

ライフステージごとに必要な手続きをお忘れなく

成人、就職、結婚、定年…。人生には、さまざまなできごとがあります。そのような人生の転機には、将来受け取る大切な年金のために、国民年金の手続きを忘れずに行いましょう。

【各種手続き先】

保険年金課年金医療係

(内線117・118)、各支所

【年金に関するお問合せ先】

日本年金機構 水戸北年金事務所

(029・231・2700)

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

将来、老齢基礎年金を受け取るためには、保険料を納付した期間および免除・猶予を受けた期間が10年以上が必要です。保険料を未納のままにしておくと、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れない可能性があります。所得が少ない場合や、失業等により保険料を納めることができない場合は、保険料の納付が免除・猶予される制度がありますので、忘れずに申請手続きをしてください。

免除・猶予制度の種類

◆**保険料免除制度**…本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合、申請して承認を受けると、保険料の全部または一部の納付が免除さ

【免除後の保険料額】

免除・猶予の種類	保険料(月額)
全額免除	0円
4分の3免除	4,140円
半額免除	8,270円
4分の1免除	12,410円
納付猶予・学生納付特例	0円

(令和2年度)

【「未納」と「納付」「免除」「猶予」の違い】

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予・学生納付特例	未納
老齢・障害・遺族年金の受給資格期間への算入	○	○	○ ^(*2)	○	×
老齢基礎年金額の計算への反映	○	○ ^(*1)	○ ^(*1,*2)	×	×

(*1) 保険料を全額納付した場合と比べて、受け取る年金額が少なくなります。

(*2) 一部免除については、免除された保険料を納付しないと「未納」と同じ扱いになります。

れます。

*失業等による特例申請をする場合は、雇用保険被保険者離職票等の添付書類が必要です。

◆**納付猶予制度(50歳未満)**…本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請して承認を受けると、保険料の納付が猶予されます。

◆**学生納付特例制度**…本人の前年所得が一定額以下の場合、申請して承認を受けると、保険料の納付が猶予されます。この申請には、学生であることが確認できる書類(学生証の写し等)の添付が必要です。

申請方法

申請先または年金事務所に備え付けの免除申請書に必要事項を記入の上、保険年金課または各支所の窓口へ提出してください。

申請期間

申請月の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請することができます。1枚の免除申請書につき、1年度分(免除・納付猶予は7月分から翌年6月分、学生納付特例は4月分から翌年3月分)の申請ができます。

継続申請について

全額免除または納付猶予が承認された方で、申請時にあらかじめ翌年度以降も同じ免除区分での申請を希望した場合、翌年度以降の申請手続きを省略できます。

*失業等による特例申請で承認された方を除く。

*継続申請が却下された方も、改めて申請することにより他の免除区分で承認される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

保険料の追納について

免除・猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば、あとから納付すること(追納)ができます。追納をご希望の方は、市役所窓口でお申し込みください。なお、免除等の承認を受けた年度から3年度目以降に追納する場合には、当時の保険料に加算額が上乗せされます。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う

臨時特例制度について

新型コロナウイルス感染症の影響により、本人、配偶者、世帯主の収入が相当程度まで下がった場合は、所得申立書を添えて申請することで、保険料の全部または一部の納付が免除されます。詳しくはお問い合わせください。

*失業による特例申請をする場合は、所得申立書の添付は不要です。

◆免除申請書や所得申立書は、日本年金機構のホームページからダウンロードできます。

消費生活相談



「数億円当選した」はずが5万円の支払いに！
迷惑メールは無視

事例

申し込んだ覚えはないのに、数億円当選したとのメールがスマートフォンに何度も届くので、本当に当選したかもしれないと思い返信した。当選金を受け取るには登録料1万円がかかると言われ、指示されるままにプリペイド型電子マネーのギフト券を購入して、番号を写真にとって送信した。その後も手数料等の名目で請求があり、合計5万円ほど支払ってしまった。返金してほしい。



アドバイス

「当選したのでお金がもらえる」「有料サイトの料金が未納」などの心当たりのないメールやSMS(ショートメッセージサービス)が届いても、絶対に開かず、すぐに削除してください。安易に連絡してしまうと、金銭を要求されたり、個人情報を出されたりする危険があります。メールの内容には反応しないようにしましょう。不安を感じたときや困ったときは、消費生活センターにご相談ください。



◆問：市消費生活センター

(市民協働推進課内 70・1322)

常陸太田市からのお知らせ

農業用廃プラスチックの回収を行います

農業用廃プラスチックは産業廃棄物であり、農家自らの責任で、適正に処理するよう定められています。市では農家の農業用廃プラスチックの適正な処理を推進するために回収を行います。

◆とき：10月7日(水) 午前9時30分～11時30分

◆回収場所：清掃センター(常陸太田・金砂郷・水府地区) / 常陸農業協同組合里美支店(水府・里美地区)

◆対象：市内に住所を有する方

◆回収品目：

- 農業用ビニール(統一マーク「農ビ」がブルー系の色で印刷)
- 農業用ポリエチレン(マルチ用フィルム、ハウス等被覆フィルム、肥料袋、育苗箱、防虫・防風網、ポリコンテナなど)

*あぜシート、不織布(パオパオ等)、マイカ線、園芸用連結ポット、フィルム用留め金、ブルーシート、農薬容器は回収対象外です。産廃業者などで処理をお願いします。

◆回収方法：回収場所まで個人で

搬出してください(事前申込制)。詳細については、申込みの際に説明します。

◆回収料金：

●基本料金 1千円

●農業用ビニール 55円/kg

●農業用ポリエチレン 61.93円/kg

(小数点以下は四捨五入)

◆申込期限：9月30日(水)

◆申込方法：印鑑を持参し、お申し込みください。申込みの際に、廃棄物の種類とおおよその量をお知らせください。

*各支所での受付はできませんのでご注意ください。

*事前申込み無しの日搬入はできませんので、必ず事前にお申し込みください。

◆申・問：農政課農地計画係(内線612)



常陸太田市からのお知らせ

令和元年台風第19号に伴う
減免の手続きはお済みですか
(国保、後期高齢者医療、介護保険)

令和元年台風第19号により居住する住宅が半壊以上の被害があった場合、保険料等や一部負担金が減免となります。

【保険料等の減免について】

新たに被保険者となり減免の対象となる方や申請がお済みでない方は申請してください。申請書等は各窓口へ備え付けてあります。

*すでに減免の申請をした方は、再度の申請は必要ありません。

	減免期間(対象)
国民健康保険税	令和2年9月分保険税まで
後期高齢者医療保険料	令和2年9月分保険料まで
介護保険料	令和2年9月末日までに支払期限が到来する保険料

損害程度	減免割合
全壊	全額
半壊・大規模半壊	1/2

◆減免の対象者

居住する住宅が半壊以上の損害を受けた、国民健康保険被保険者・後期高齢者医療保険被保険者・介護保険第1号被保険者

◆減免申請に必要なもの

減免申請書等(①～③のうち該当するもの)

①国民健康保険税減免申請書

②後期高齢者医療保険料減免申請書および申立書

③介護保険料減免申請書

・り災証明書

・印鑑(スタンプ印不可)

・口座番号が分かるもの

・一部負担金の減免について

【一部負担金の減免について】

	減免期間	医療機関等 窓口で提示するもの
国民健康保険一部負担金	令和2年9月末日	一部負担金免除証明書
介護保険サービス利用料		介護保険利用者負担額減額・免除等認定証

*後期高齢者医療一部負担金の減免については、令和2年3月末日をもって終了となりました。

*国民健康保険被保険者で一部負担金免除対象となる方が、令和元年10月12日以降に医療機関において一部負担金を支払った場合は、還付申請の手続きをすることで払い戻しが受けられます。

●還付申請に必要なもの

・保険証

・受診した医療機関等の領収書(原本)

・世帯主の印鑑(スタンプ印不可)

・世帯主名義の口座番号

◆申・問

国民健康保険について：保険年金課国保係(内線113・114)

後期高齢者医療について：保険年金課年金医療係(内線117)

介護保険について：高齢福祉課介護保険係(内線154・155)

◆申・各支所





物品役務等の入札参加資格の申請(追加)を受け付けます

市の物品納入・役務の提供・印刷製本等の入札に参加を希望する方の追加受付を行います。

◆今回の申請が必要な方

●市の入札参加資格を取得していない方

●入札参加希望業種を追加したい方

◆受付期間：10月1日(木)～7日(水) 消印有効

◆申請方法：市指定様式に必要事項を記入し、書留郵便で提出してください。

*市指定様式は、市ホームページからダウンロードしてください。

*持参や普通郵便等による申請は受理しません。

◆有効期間：11月1日～令和5年9月30日

*詳細は市ホームページを参照してください。

◆申・問：契約管財課契約検査係
(内線323・324)

令和2年度県北生涯学習センター講座(後期)の参加者を募集します

講座チラシは9月上旬から、市内各学習センターや公民館等で配布・掲示します。

◆募集期限：10月8日(木)

◆申・問：県北生涯学習センター
(39・0012)

県北生涯学習センター HP

年金相談

◆とき：10月8日(木) 午前10時～午後3時(受付 午前9時30分～)

◆ところ：市役所本庁3階大会議室

◆相談員：水戸北年金事務所職員、社会保険労務士

*共済年金については、お答えできない場合もあります。

◆持参する物：年金関係の書類(年金証書、年金手帳等)、年金の種類・加入期間のわかるもの)

*代理の方が相談する場合には、

委任状が必要です。

◆申込方法：前日までに電話で予約をしてください(完全予約制)。

*月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

◆申：水戸北年金事務所お客様相談室(029・231・2283)

◆問：保険年金課年金医療係(内線117・118)

水戸地方法務局(本局)の庁舎が移転します

水戸地方法務局は、9月23日(水)から左記の所在地に移転します。ご不明な点は、水戸地方法務局のホームページをご覧ください。ご連絡ください。

◆ところ：水戸市北見町1-1

◆問：水戸地方法務局(029・227・9911)

水戸地方法務局 HP



還付金詐欺にご注意ください

市内で、市役所職員を名乗る者から、保険料や医療費の還付金に関する不審な電話が多数かかってきています。還付金の受け取りのために、市役所職員が銀行やコンビニでのATM操作をお願いすることはありません。怪しいと思ったらすぐに110番通報、最寄りの警察署(太田警察署 73-0110)にご連絡ください。

9月のこども夜間診療当番医が一部変更になりました

9月のこども夜間診療当番医はお知らせ版8月25日号のとおりですが、次の2日間について変更しましたのでご確認ください。

・9月25日(金) 渡辺医院 (72-0178)

・9月30日(水) ひたち太田家庭医療診療所 (59-3340)

◆問：市医師会事務局 (73-0760)



湊屋商事株式会社

本社・NCSS：山下町 1171
佐和店：ひたちなか市佐和 1409-1



**常陸太田の
輝く企業を
紹介します！**

常陸太田市には、各分野で活躍する輝く企業が多くあります。このコーナーでは、そんな輝く企業の「魅力」をご紹介！地元就職を考えている学生さんにも必見です！



《企業データ》

代表者：石川浩嗣
資本金：1,000万円
TEL：72-1171

**地域のファーストコール
カンパニーを目指します**

ガソリンスタンド（GS）とコンビニエンスストア経営をメイン事業とする湊屋商事。GS事業では、自動車本体から部品に至るまでプロのスタッフがカーライフを安全・安心にサポートすべく全力で取り組んでいます。日々の給油業務の中で、車に異常がないか、困った事がないかまで常に気を配ることも重要です。山下町のGSは災害対応型給油所として、緊急車両への給油や緊急避難所としての役割も担っています。また自動車販売も行っており、新車、中古車、そしてリースと、ユーザーのライフスタイルに合ったものを提案。ユーザーとのコミュニケーションを大切にしながら、お困りの時に一番に思い出しもらえる企業であるよう努力しています。

～夜道こそ 自分をアピール 反射材～ 秋の全国交通安全運動（9月21日～9月30日）

秋は日没の時間が早くなり、学校や会社からの帰宅時間と重なります。帰宅時ということもあり、疲れて集中力が低下することや、寒くなるので歩行者の服装も暗めのカラーが増え、ドライバーからの視認性が低下することなど、さまざまな要因が重なって起こる事故が懸念されます。交通ルールをしっかりと守り「人に優しい・歩行者に優しい“いばらき”」の実現を目指しましょう。

- 子どもや高齢者などの歩行者への思いやりのある運転をしましょう。
- 自転車で二人乗りや並進、傘さし運転、イヤホン・スマートフォン等の使用は絶対にやめましょう。
- 高齢運転者は、身体機能の変化に応じて、体調や天候、道路状況等を考えた安全運転をしましょう。
- 夕暮れ時は前照灯を早めに点灯させましょう。また、夜間に対向車・先行車がないときでは、走行用前照灯（ハイビーム）を積極的に使用しましょう。
- 飲酒運転は悪質な犯罪です。一人一人が強い意志をもち、飲酒運転を根絶しましょう。
- ◆問：市民協働推進課（内線170）



えんじたちのSmile

ゆめいろ保育園



昨年10月にオープンした保育園♪
今年度は3・4・5才の
みんなのスマイルです！

宮ノ脇保育園



すくすく育った稲と
トンボの工作♪
みんなで作りました！



おめでとうございます
はじめてのお誕生日



満1歳のお子さんの写真大募集!!



1歳の記念にお子さんやお孫さんの写真を市報に掲載してみませんか?右下の QR コードを読み込んでスマートフォンで撮影した写真を送ってください。「市ホームページ」→「広報・広聴」→「広報」→「はじめてのお誕生日申し込み」からでも OK です。もちろんプリントした写真を郵送していただいても大丈夫!!下記の広報広聴課までお送りください。※応募された写真は返却いたしませんのでご了承ください。

- 対象** 市内に住所を有する令和元年11月生まれのお子さん(11月号掲載分)
- メ 切** 10月12日(月)
- 必要事項** お子さんの氏名(ふりがな)・性別・生年月日・住所、応募者(保護者)の氏名、電話番号
- 問** 広報広聴課 〒313-8611 常陸太田市金井町3690(内線303・304)



表紙によせて

今年は長らく「我慢」の日々が続いています。遠くへ足を運ばずとも、市内でめいっぱい遊べる場所が「かなさ笑楽校」。広い校庭を駆け回ったり、体育館でボルダリングやスポーツをしたり、そば打ち体験に学校お泊りも楽しめます。いつもの日常が非日常になる体験でパワーチャージしませんか。