

保健福祉

外国籍の方の
国民健康保険

外国籍の方で、市内に住民登録しており、社会保険などの健康保険に加入していない方は、水戸市国民健康保険に加入してください。

また、年度途中で在留期間の満了を迎える方で、期間の更新をした方には、有効期限を延長した新しい保険証を発行します。在留カードを持参のうえ、窓口で手続きをしてください。
申・問／国保年金課(三)の丸臨時庁舎内、☎232・9174(入)

後期高齢者医療保険料
が確定しました

普通徴収の方には、7月中旬に納入通知書を送付します。第1期の納期限は、7月31日(月)です。すでに口座振替の手続きをしている場合は、口座からの引落としになります。納期限内であれば、コンビニエンスストア、ゆうちょ銀行でも納付できます。

特別徴収(年金天引き)の方には、10月以降に年金から天引きされる額を記載した通知を、9

月中旬に送付します。
問／国保年金課(☎232・9174)

後期高齢者医療被保険者証を送付します

現在使用している後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、7月31日(月)です。8月からの新しい被保険者証は、7月下旬に送付します。自己負担の割合は、前年の所得に応じて判定します。
問／国保年金課(☎232・9174)

介護保険負担割合証
を送付します

要介護・要支援認定を受けた方全員に、サービス利用時の利用者負担(1割または2割)を定める介護保険負担割合証を送付します。8月1日(火)以降に介護サービスを利用する際、事業所に提示してください。
問／介護保険課(☎232・9177)

家族介護慰労金

7月1日現在、市内に住所を有し、平成29年度の住民税が非課税世帯の方で、在宅の高齢者を常時介護している家族の方に、

介護慰労金を支給します。
高齢者の要件／次のすべてに該当する方 ①市内に住所を有する昭和27年7月31日以前に生まれた方(平成29年7月31日以前に死亡した方を除く) ②平成29年度の住民税が非課税世帯の方

③平成28年及び平成29年の7月31日において、「要介護4・5」と認定されている方 ④平成28年8月1日～平成29年7月31日に介護保険サービス(1週間までのショートステイの利用を除く)を受けておらず、継続して3か月以上の長期入所・入院をしていない方
支給額／10万円 申請期間／8月1日(火)～31日(木)
申・問／高齢福祉課(三)の丸臨時庁舎内、☎232・9174(入)

金婚を迎える方へ

結婚50年を祝う金婚祝賀会を開催します。出席を希望する方は申込んでください。昨年までの該当者で、申込みをしていない方は、お問合せください。
期／11月22日(水) 場／水戸ブラザホテル(千波町) 対／昭和42年中に結婚し、平成29年1月1日現在、市内に居住する夫妻
申・問／7月28日(金)(当日消印有効)までに、はがきまたはファックスに、郵便番号、住所、小学校区、夫妻の氏名(ふりが

な)、年齢、電話番号、結婚年月日を記入し、水戸市社会福祉協議会(〒311-4141赤塚1-1-1ミオス2階、☎309-5001、☎309-5525)へ ※ファックスの場合は、送信後、電話で確認してください。

暮らし

募集
地域福祉推進
委員会委員

市では、誰もが安心して暮らせる地域づくりに取組むため、水戸市地域福祉計画(第2次)を策定しています。計画の進捗管理や地域福祉の推進を図る委員を募集します。
任期／2年間 募集人数／3名
応募資格／市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方
選考方法／書類審査
申・問／7月5日(水)～28日(金)(当日消印有効)に、申込書に記入し、直接または郵送、ファックス、Eメールで、水戸市福祉総務課(三)の丸臨時庁舎内、〒310-8610、☎232・9109、☎232・9113、☎chikifukushu@city.mito.jp)へ ※募集要項と申込書は同課各出張所、各市民センターなどにあります。また、市ホームページからも入手できます。

な)、年齢、電話番号、結婚年月日を記入し、水戸市社会福祉協議会(〒311-4141赤塚1-1-1ミオス2階、☎309-5001、☎309-5525)へ ※ファックスの場合は、送信後、電話で確認してください。

特設無料人権相談所

暮らしの中で起こる人権問題、法律問題などの相談に、弁護士や学識経験者などで構成する人権擁護委員が応じます。
日／7月14日(金)、午前10時～午後3時(受付は午後2時30分まで) 場／みと文化交流プラザ
問／水戸市人権擁護委員協議会(☎227・9919)または市福祉総務課(☎232・9109)

家計調査にご協力を

県では、統計法に基づき、家計調査を行っています。この調査は、家計の收支などを調査することにより、生活の実態を明らかにするためのものです。
結果は、税金・年金・医療制度の改定や賃金の算定など、生活に関連する施策を検討する際の資料として、国や地方公共団体などで活用します。

対象として指定された地区の各世帯には、調査員が名簿作成や家計簿などの記入を依頼するために伺います。
調査内容は厳重に管理し、秘密は厳守されますので、ご協力をお願いします。
問／県統計課(☎301・2661)または市情報政策課(☎252・7781)

日…日時 期…期日、期間 時…時間 場…会場、場所 対…対象
人…募集人員 料…参加料、受講料 申…申込み 問…問合せ
水戸市役所 ☎029-224-1111(代表)

日…日時 期…期日、期間 時…時間 場…会場、場所 対…対象
人…募集人員 料…参加料、受講料 申…申込み 問…問合せ
水戸市役所 ☎029-224-1111(代表)

夏の交通事故防止 県民運動

7月20日(木)～31日(月)は、夏の交通事故防止県民運動の期間です。交通ルールを守り、事故を防ぎましょう。
スローガン「わすれない ルールとライトと 思いやり」

▼運動の重点
・歩行者特に子どもと高齢者の保護
・飲酒運転・スピード違反・疲労による運転などの防止
・自転車の安全利用の推進

募集 市不法投棄防止 協力員

市では、不法投棄などの防止・早期発見、快適な生活環境の維持を図るために市民ボランティアによる協力員を募集します。
任期／2年間 募集人数／若干名 応募資格／市内に居住する20歳以上の方で、定期的に活動できる方
申・問／7月10日(月)～24日(月) (当日消印有効)に、申込書に記入し、直接または郵送、ファックスで、水戸市ごみ対策課(本庁舎南側臨時庁舎内、〒310-8610、☎232-9114)へ

募集 中心市街地 クリーン作戦

8月の水戸黄門まつりを前に水戸駅北口デッキ下から大工町交差点まで、歩道のごみ拾いなどを行います。
日／7月15日(土)、午前9時～10時 ※午前8時50分に水戸芸術館広場集合。雨天中止。持ち物／軍手、ビニール袋、飲み物 申／7月14日(金)までに、電話またはファックスに、氏名、電話番号を記入し、男女平等参画課(☎226-3161、☎226-3162)へ

募集 県央地域定住自立圏 権利擁護講演会

「住み慣れた地域で安心して暮らすために」をテーマに、成年後見制度について学びます。
日／7月11日(火)、午後2時～3時30分(受付は午後1時30分)から 場／友部公民館(笠間市中央3) 人／70名(定員になり

募集 高等学校卒業程度認定 試験合格支援事業

市では、ひとり親家庭の親と子どもを対象に、高等学校卒業程度認定試験合格支援事業を実施しています。
この事業は、ひとり親家庭の親または子どもの、正規雇用を中心とした就業につなげるためのものです。講座(通信制を含む)を修了したときと試験に合格したときに、受講費用の一部を支給します。
条件など、詳細は、受講前にお問合せください。

募集 看護職カムバック セミナー

看護職保健師、助産師、看護師、准看護師の再就業を支援する講座です。
日／7月19日(水)～20日(水)のうち5日間 場／県看護協会(緑町3) 対／離職後未就業または復職後1年未満の看護職の方 人／30名(定員になり次第締切り) 料／無料(医材料費別

ご意見をお寄せください

案件	担当課
水戸市墓地整備基本計画(素案) 今後の市営墓地整備の方向性を示す計画です 意見公募期間／7月10日(月)～8月8日(火)	水戸市衛生管理課(〒310-8610、本庁舎南側臨時庁舎内、☎232-9160、☎232-9261、✉bochiseibi@city.mito.lg.jp)
水戸市幼児教育振興基本計画(第2次)素案 水戸市立幼稚園・保育所が行う幼児教育・保育を効果的に推進するための計画です 意見公募期間／7月12日(水)～8月10日(木)	水戸市幼児教育課(〒310-8610、三の丸臨時庁舎内、☎232-9243、☎224-1121、✉youjikeikaku-pre.edu@city.mito.lg.jp)

閲覧場所／各担当課、情報公開センター(本庁舎東側臨時庁舎内)、市民課(三の丸臨時庁舎内)、各出張所、各市民センター、内原中央公民館
※市ホームページでも見ることができます。
意見の提出方法・問合せ／直接または郵送、ファックス、Eメールで、各担当課へ

募集 スキルアップセミナー パソコン講座

表計算資料の作成など、仕事に役立つエクセルの使い方を学

元氣いばらき 就職面接会

複数の企業が参加する合同就職面接会です。
日／7月12日(水)、午後1時30

(途) 申／7月10日(月)(必着)までに、直接または郵送で、茨城県ナースセンター(〒310-0034緑町3-5-35保健衛生会館1階、☎221-7021)へ ※申込書は同センターにあります。また、同センターホームページ(☎221-7021)から入手できます。

期／8月22日～9月7日の火・木曜日(主0回) 時／午後6時30分～8時30分 場／桜徳高等学校(城南1) 対／50歳未満で市内に通勤する方または市内に居住する就職活動中の方 人／20名(定員になり次第締切り) 料／無料
申・問／7月20日(木)、午前9時から受付けますので、電話で商工課(☎232-9185)へ

**正しい知識で
熱中症を予防しましょう**

熱中症は、症状が重くなると生命に危険が及ぶことがありますので、正しい知識を持って予防しましょう。ここ数年、子どもを車中に置き去りにして死亡する事案が多発しています。車中の温度は急に高くなりますので、子どもを置き去りにせず、一緒に行動することを心がけましょう。

▼熱中症とは

暑さや熱により身体の水分と塩分が失われ、体温調節機能が正常に働かなくなることによって起こります。筋肉のけいれんや大量の発汗、吐き気、倦怠感、さらに重症になると意識障害などの症状が見られます。

▼予防するには

- ・屋外では帽子や日傘で直射日光を避ける
- ・吸湿性や通気性の良い服装にする
- ・こまめに水分と塩分を補給する
- ・体調が悪いときは無理をせず外出や運動を控える
- ・室内では温度に注意しエアコンや扇風機などを使用する

▼熱中症になってしまった人がいたら

- ・意識がある場合…涼しい場所で身体を冷やし、水分や塩分を補給して様子を見る
- ・意識がない・反応がおかしい場合…ただちに救急車を呼び、涼しい場所で身体を冷やして待つ

問合せ／消防本部救急課(☎221-0126)または保健センター(☎243-7311)

募集 消費者教育講演会
 消費者の自立に向けた取組について学びます。
 日／7月26日(水)、午後2時～4時 場／県市町村会館(笠原町) 人／30名(定員になり次第締切り) 料／無料
 申・問／7月21日(金)まで、電話で、市民生活課(☎233-2915)へ

募集 小学生読書マラソン
 本をたくさん読んでみませんか。エントリー後、「感想カード」に本の感想を書くことスタンプがもらえます。たくさん集めた方には、特典を差し上げます。
 期／9月3日(日)まで ※エントリーは、8月27日(日)まで。
 優秀作品については、後日表彰を行います。 対／市内の小学生 申／申込書に記入し、直接市内のブックエースまたは川又書店へ ※申込書は市内のブックエース、川又書店、各市立図書館、各市民センター、内原中央公民館にあります。
 問／小学生読書マラソン実行委員会(ブックエース内、☎305-6200)または市総合教育研究所(☎244-1331)

募集 就職カレッジ基礎編
 コミュニケーションやビジネスマナー、書類・面接対策などを学びます。
 期／7月18日～8月1日の火・水曜日(主5回) 時／午前9時30分～午後4時30分 場／ジョブカフェいばらき(三の丸) 対／15歳～おおむね40代前半の求職者で、全日程参加できる方 人／20名(定員になり次第締切り)

募集 頭脳交流会 in ワグテイル
 事業プランを発表し、参加者同士でアイデアを出して学び合う、創業に向けた勉強会です。
 日／7月15日(土)、午後2時～5時 場／コワーキングスペース水戸(南町3) 対／創業を考えている方など 人／25名(定員になり次第締切り) 料／無料
 申／7月14日(金)まで、電話またはEメールに、住所、氏名、

電話番号を記入し、ワグテイル(☎090-2770、@wagtail@avi.310.ne.jp)へ
 問／ワグテイルまたは市商工課(☎232-6185)

移住・住みかえ支援機構(JT)では、50歳以上の方のマイホームを借上げて転貸し、安定した賃料を保証しています。これにより、自宅を売却することなく、住みかえや老後の資金として活用することができます。
 借上期間／3年～終身 対／国内に住宅をお持ちの50歳以上の方 条件／住宅に一定の耐震性が確保されていることなど
 ※詳細は、同機構ホームページ(<http://www.jt.jp>)をご覧ください

分～3時30分(受付は午後1時から) 場／県水戸合同庁舎(柵町1) 対／求職中の方 ※学生を除く。 料／無料
 問／県労働政策課(いばらき就職・生活総合支援センター)(☎233-1576)または市商工課(☎232-6185)

料／無料 申／7月17日(月)までに、電話またはEメールに、住所、氏名、電話番号を記入し、雇用人材協会(☎300-1738、s-college@koyou-jinza.org)へ
 問／同協会または市商工課(☎232-6185)

J-TIMEマイホーム借上げ制度による住宅活用術
 移住・住みかえ支援機構(J-TIME)では、50歳以上の方のマイホームを借上げて転貸し、安定した賃料を保証しています。これにより、自宅を売却することなく、住みかえや老後の資金として活用することができます。

募集 お盆にふるまう野菜で作るおもてなし料理
 ローフードマイスターの資格を持つ方を講師に招き、ローフード(生の食べ食物料理)について学びます。
 日／7月27日(木)、午前9時～正午 場／公設地方卸売市場 対／18歳以上の方 人／10名(定員を超えた場合は抽選) 料／500円(材料費)
 申・問／7月14日(金)(必着までに、はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、水戸市公設地方卸売市場(〒310-0004青柳町4566、☎266-2631)へ

水戸市芸術祭合唱祭
 市内で活動する38団体の合唱をお楽しみください。
 日／7月17日(月)、午前10時30分～午後5時(午前10時開場) 場／水戸芸術館 料／無料
 問／文化交流課(☎291-3846)



日…日 時…期日、期間 時…時間 場…会場、場所 対…対象
人…募集人員 料…参加料、受講料 申…申込み 問…問合せ
水戸市役所 ☎029-224-1111(代表)

少年の主張大会

青少年の社会に対する関心を高めることを目的として、少年の主張大会を開催します。皆さんも、中学生の主張を聞き、一緒に考えてみませんか。
日／7月17日(月)、午後1時～4時30分 場／県民文化センター
問／生涯学習課 ☎030668692

五軒サマーナイトコンサート

日／7月15日(土)、正午から
※雨天時は翌日に延期。 場／水戸芸術館 内容／小学生による合唱や吹奏楽、地域の方による郷土芸能の発表、模擬店など
問／五軒市民センター ☎22604156

募集

明治維新150年記念 世界遺産登録推進連続講座

「学びの文化」の底力—教育遺産を世界遺産に—をテーマに、世界遺産登録の現場や近世日本の教育の魅力について3回にわたって学びます。

期日／①8月27日(日) ②9月24日(日) ③10月22日(日) 時間／午後1時～3時 場所／弘道館 定員／80名(定員を超えた場合は抽選) 料金／弘道館の入場料のみ 講師／①八重樫忠郎(平泉町まちづくり推進課長) ②油井宏子(NHK学園講師) ③高橋敏(国立歴史民俗博物館名誉教授)

申込・問合せ／8月7日(月)(必着)までに、はがきまたはファックス、Eメールに、「世界遺産講座」と明記のうえ、住所、氏名、電話番号を記入し、水戸市歴史文化財課 ☎306-8132、☎306-8693、✉isan@city.mito.lg.jp)へ ※抽選結果は8月11日(金)までに申込者全員に通知します。

南町連合商店会ジャズ ナイトライブ2017

日／7月21日(金)、午後4時40分～9時 ※小雨決行。 場／常陽銀行本店脇(南町2) 内容／ジャズの生演奏、模擬店など
問／南町2丁目商店街振興組合 ☎22195222 または市商工課 ☎2229185

募集 逆川昆虫観察会

逆川緑地で、昆虫を採集して観察します。
日／7月22日(土)、午前9時30分～正午 場／逆川緑地 人／20名(定員になり次第締切り)

料／100円(保険料) 申・問／7月10日(月)、午前9時から受付しますので、電話で、市立博物館 ☎2266521 へ

募集 千波湖環境学習会

千波湖周辺にどのような昆虫がいるか調べます。
日／7月23日(日)、午後1時～3時 ※小雨決行。 場／千波湖親水デッキ集合 人／100名(定員になり次第締切り)

料／無料 申／当日受付 問／県環境管理協会 ☎2487431 または市環境課 ☎2329154



募集 女性と子どものための 護身術WEN-DO講座

女性や子どもが犯罪や暴力から身を守るための自己防衛プログラム「WEN-DO」を学びます。
期／7月28日(金) 時／①親子クラス：午後2時～4時 ②女性クラス：午後6時30分～8時30分 場／みと文化交流プラザ 対／市内に居住または通勤・通学する方で、①は小学1～3年生とその母親、②は小学4年生以上の女性 人／①10組20名

田んぼアートまつり

6色の稲を使って、水戸にちなんだデザインを田んぼに表現。縦50m、横100mのキャンパスに描いた田んぼアートをご覧ください。

ザリガニ釣りやめだかすくい、田んぼアートクイズ、飲食ブースなどもあります。

日時／7月23日(日)、午前9時～午後3時

※荒天中止。

場所／川又町地内(大洗鹿島線高架沿い)



※大洗鹿島線常澄駅から徒歩約7分。

※大洗鹿島線の列車から田んぼアートを鑑賞する「田んぼアートツアー」も開催します。ツアーについては、交通政策課 ☎291-3804)にお問合せください。

問合せ／農政課 ☎232-9181

募集 親子で坐禅と 抹茶を頂く会

②20名(いずれも定員になり次第締切り) 料／無料 講師／橋本明子(WEN-DOインストラクター) 持ち物／運動のできる服装、タオル、飲み物
申・問／7月27日(木)までに、電話で、男女平等参画課 ☎2263161 へ ※6か月未満就学児の託児(無料)がありますので、7月20日(木)までに申し込んでください。

日／7月23日(日)、午前7時～8時30分(受付は午前6時30分から) 場／祇園寺(八幡町) 人／100名(定員になり次第締切り) 料／一家族500円 ※白い靴下で参加してください。
申／7月18日(火)までに、電話

募集 水戸藩の焼物 「七面焼」作陶教室

またはファックスに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、水戸更生保護女性会中山方 ☎2439063 へ
問／同中山方または市福祉総務課 ☎2329169

日／7月30日(日)、午後1時～4時 場／森林公園自然環境活用センター 人／30名(定員になり次第締切り) 料／2300円(材料費、焼成代) 申／7月24日(月)までに、電話またはファックスに、住所、氏名、電話番号を記入し、七面会事務局榎村方 ☎090-6120-7130、☎2484138 へ
問／同榎村方または市観光課 ☎2329189

訂正 「広報みと」6月15日号14ページに掲載した「イベントカレンダー」の記事中、茨城県警察音楽隊「金曜コンサート」を削除します。



マイ広報みと配信中!

アプリケーションで「広報みと」をご覧になれます。
<https://mito.mykoho.jp/>



iOS (iphone)



Android

募集

9月24日(日)開催 水戸まちなかフェスティバル ボランティア・出演者

今年も「水戸まちなかフェスティバル」を開催します。国道50号(大工町交差点～水戸中央郵便局前交差点)を歩行者天国として、デザインやエンターテインメント、グルメなどの催しが集結するイベントです。

▼運営ボランティア

活動時間/午前8時30分～午後5時30分

※活動内容によって時間帯が異なります。

活動内容/会場案内、来場者の安全管理、休憩所の管理、ステージの運営など

募集人数/30名

申込期間/8月18日(金)まで

▼みんなでおどろろ!!みとちゃんダンス出演者

みとちゃん応援ソング「もっとmeetみとちゃん」にあわせてダンスを踊ります。

活動時間/午前11時から、午後2時から(約5分程度)

募集人数/100名

申込期間/9月1日(金)まで

問合せ/水戸まちなかフェスティバル実行委員会(商工課内、
☎232-9185、☎232-9232、✉mitofes@city.mito.lg.jp)

▼ステージイベント出演者

出演時間/午前10時～午後4時の30分間(準備・転換込)

募集種目/バンド演奏、ダンス、コーラスなど

募集数/20組程度(定数になり次第締切り)

※審査を行う場合があります。

申込期間/7月10日(月)の午前8時30分～24日(月)の午後5時

申込み/申込書に記入し、直接またはファックス、Eメールで、水戸まちなかフェスティバル実行委員会へ
※申込書は同課(三の丸臨時庁舎内)にあります。また、市ホームページ、水戸まちなかフェスティバル公式フェイスブックページからも入手できます。



旬を食べよう! かんたんクッキング



塩むすび

材料(2つ分)

お米	1合
塩	ひとつまみ

作り方

- ①両手を冷水に浸して冷やす
- ②塩を両手になじませる
- ③炊きたてのご飯を手へのせる
- ④両手でご飯を包み込むように、少し力を入れてにぎる
- ⑤底をつくるように軽い力で形を整える



made in mito

vol.4

ぼ
水戸っ穂
かぜいるつねずみ
風彩常澄

私のこだわり

皆さんに、安全・安心でおいしい米を食べしてほしい。その思いから、一つ一つの栽培管理にこだわって丁寧にお米を育てています。
生産農家 大谷広城さん
和子さん

こだわりの水戸産ブランド米
常澄地区は、もともと米づくりに適した地域。那珂川と酒沼川に育まれた豊かな土壌や、潮霧しほぎりと呼ばれる海からの風がもたらす寒暖の差により、大粒でふっくらとしたお米が育ちます。
その常澄地区で作られているブランド米が「水戸っ穂風彩常澄」。通常の半分以下に農薬・化学肥料を減らし、有機質肥料をたっぷり使用するなど、厳しい基準をクリアした高品質なお米です。

みとのうまいもの

みと生まれ!みと育ち!