

Mito

広報みと

令和4(2022)年

7.1

No.1529

特集号

P2. 特集 水戸のとびつきりをあなたに

P4. 特集 地域で支える 健康づくり

P6. 新型コロナウイルス感染症関連情報

◆今月の表紙◆

保和苑で、青やピンクなどのあじさいが、色鮮やかに咲き誇っています。親子連れなどが、園路を散策したり、写真を撮ったりして、初夏の1日を楽しんでいました(6月18日撮影)。



水戸市 優良観光 土産品

水戸のとびつきりをあなたに

市では、お菓子や納豆、伝統工芸品など、土産品として優良であると認められるものを「水戸市優良観光土産品」としておすすめしています。現在、62品が登録されています。

日頃の感謝を込めて、水戸ならではの土産を贈りませんか。土産品の一覧は、市ホームページをご覧ください。



問合せ／観光課(☎232-9189)

4品の土産品が新規登録されました！

茨城おしゃらぐプリン 白無垢たまご

40年にわたって市内で洋食屋を営む「花きゃべつ」が開発したプリンです。水戸市の養蜂家から直送された蜂蜜を使用し、上品な甘さが引き立つ一品。

価格(税込)／6個入2,780円

販売場所／洋食屋 花きゃべつ

問合せ／洋食屋 花きゃべつ

☎306-6850 📍南町2-6-31



みとちゃんチョコ

水戸市マスコットキャラクター「みとちゃん」の形をした、ひとくちサイズのチョコレート。ミルク・ホワイト・梅の3種類があります。

価格(税込)／7個入1,000円

12個入1,500円

販売場所／偕楽園見晴亭

水戸駅ビル エクセルみなみ3Fなど

問合せ／チョコレート工房ほたる

☎231-7222 📍吉沼町519番地6



歴史館いちようサブレ

いちようの葉の形をしたサブレです。くるみ・チョコアーモンド・ココナツの3種類があります。いちよう並木の美しい包装も魅力。

価格(税込)／9枚入1,500円

販売場所／フレッシュグリーン、県立歴史館など

問合せ／フレッシュグリーン

☎221-6220 📍緑町2-2-21



梅ボンボン

茨城の梅の酸味と香りを生かし、甘く加工したハードゼリーです。食べやすく、豊かな梅の風味を味わうことができます。

価格(税込)／12個入1,000円

販売場所／フレッシュグリーン、県立歴史館など

問合せ／フレッシュグリーン

☎221-6220 📍緑町2-2-21



7月10日は納豆の日！

「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」が制定されました。「なっとう」の語呂に合わせ、7月10日が市独自の記念日になります。市では、納豆をテーマに、さまざまな取組を行っています。

その一つが、「わら納豆」の普及に関する取組です。わら納豆は、古来から伝わる伝統的な製法で作られた納豆です。その伝統を未来へつなぐために、市わら納豆推進協議会では、「福藁プロジェクト」を行っています。令和4年度は、わら納豆の魅力をもっとPRしようと、「BEAN TO NATTO」プロジェクトが始動しました。



福藁プロジェクトとは？

問合せ／市わら納豆推進協議会(農政課内、☎232-9181)

水戸の農家と福祉施設の皆さんが協力して、わら納豆用の藁つとを供給する取組です。

稲わらの生産や、藁つとの加工を行う農家の減少に伴い、将来的に、わら納豆用の藁つとの不足が懸念されています。

福藁プロジェクトでは、わら納豆を絶やさないうち、市内の協力農家が新しい方法で稲わらを生産・乾燥し、障がい福祉サービス事業所「たけのこ」で、丁寧に加工することで、良質で持続的な藁つとの供給に取組んでいます。



BEAN TO NATTO プロジェクト

大豆の栽培から発酵、加工までを体験し、わら納豆ができるまでの過程を学ぶプロジェクトです。

6月18日、ふるさと農場(全隈町)で大豆の種まきが行われ、多くの家族連れが参加しました。畑や栽培の様子は、同協議会公式Instagram (@fukuwaranatto)などで発信します。詳細は、お問合せください。



水戸のわら納豆

問合せ／観光課(☎232-9189)

水戸市優良観光土産品に登録されているわら納豆を味わってみませんか。



だるま納豆

価格(税込)／972円
からし付、70g×5束入

問合せ／だるま食品
☎221-7068 柳町1-7-8
昭和23年創業。会社の商品全体の約97%に茨城県産の大豆を使用しています。



天狗納豆

価格(税込)／970円
からし付、70g×5束入

問合せ／笹沼五郎商店
☎225-2121 三の丸3-4-30
明治22年創業。創業時の製造方法を継承する老舗です。



水戸納豆

価格(税込)／648円
たれ・からし付、70g×2束入

問合せ／水戸納豆製造
☎221-4281 本町3-8-6
昭和4年創業。伝統を大事にしながら、新商品開発にも力を入れています。



天狗のわら納豆

価格(税込)／756円
たれ・からし付、70g×3束入

問合せ／天狗納豆
☎221-4225 柳町1-13-13
明治43年創業。多種多様な納豆商品のほか、グッズも販売しています。



地域で支える健康づくり

保健推進員、食生活改善推進員とは

皆さんが健康に暮らすことができるよう、地域で活動する保健推進員や食生活改善推進員。活動内容や、推進員の想いなどを紹介します。自分の住んでいる地域を担当する推進員を知りたい方は、お問合せください。
問合せ／地域保健課（☎243・7311）

保健推進員

発足45周年



子育て広場（稲荷第二市民センター）

保健推進員とは

地域住民と行政の橋渡し役

昭和52年に、地域住民と行政の母子保健に関する橋渡し役として、「母子保健推進員」が発足しました。その後、高齢化が進み、高齢者への支援も活動に含まれるようになり、平成3年に名称が「保健推進員」になりました。「母子保健推進員」が発足してから、今年で45周年。現在は、ボランティアとして、乳幼児から高齢者まで、幅広い世代の方の健康づくりのお手伝いをしています。

地区会長の推薦を受けて市長から選任

保健推進員は、地区会長の推薦を受けて、市長から選任されています。現在、市内では、約260名の保健推進員が、全小中学校区の34支部に分かれて活動しています。

こんな活動をしています

特定健診などの受診の大切さを伝える

特定健診や各種がん検診などの受診の大切さを、チラシの配布などをとおして、地域住民に呼びかけています。また、健康に関する相談を受けたり、地域住民の健康状態を把握するための見守り活動を行ったりしています。

高齢者の健康づくりをサポート

地域支援センターが介護予防のためにしている、「いきいき健康クラブ」。転倒予防のための体操やレクリエーションなどを、地域指導員として、市民センターで行っています。

子育てに関する相談に応じる

「子育て広場」の運営に携わっている支部もあります。妊産婦さんや、乳幼児のお母さん、お父さんの子育てに関する相談を受けています。

INTERVIEW

つながりを大切にして、健康づくりをお手伝い

保健推進員の活動には、普段からの地域住民とのつながりがとても大切です。私が保健推進員になった当初は、保健推進員と地域住民とのつながりが希薄でした。特定健診などのチラシを配布するときに、声をかけたり、生活の中で簡単にできる体操を教えたりすることで、徐々につながりができました。

以前、よく話をしている地域住民から、「近所に孤立していて心配な方がいる」という相談を受け、保健所の担当する部署へつないだことがあります。その方は持病がありましたが、病院にしばらく行っておらず、適切な治療を受けていない状態が続いていました。私は、専門家の方と一緒にその方の話を聴いたり、積極的に訪問活動をしたりしました。その後、徐々に心を開いてくれ、病院に通院するようになり、日常生活を送れるようになりました。健康になり、喜んでいる姿がとても嬉しかったです。

皆さんの健康づくりをお手伝いしますので、住んでいる地域を担当する保健推進員にお気軽にご相談ください。



しどみ きよこ
部 喜代子さん

水戸市保健推進員連絡協議会会長。千波支部長。約20年前に、保健推進員として活動を始める。シルバーリハビリ体操指導士としても活動。



3歳児健診でのリーフレット配布

発足50周年

食生活改善推進員

食生活改善推進員とは

食をとおした健康づくりの
ボランティア

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食をとおした地域の健康づくりを推進する、全国組織のボランティアです。「ヘルスメイト」や「食推さん」と呼ばれています。厚生労働省管轄の一般財団法人日本食生活協会が母体となり、全国に協議会組織があります。

水戸市食生活改善推進員会は、昭和47年に発足し、今年で50周年を迎えます。

養成講習会で学んだ方が活動

食生活改善推進員は、市が主催する養成講習会を修了し、献立の立て方や生活習慣病の予防など、食事と健康づくりについて学んだ方が活動しています。現在、市内では、約270名の食生活改善推進員が、小学校区の33支部に分かれて活動しています。

こんな活動をしています

食事の大切さを伝える

各市民センターなどで、生活習慣病の予防に向けた講座や、親と子の料理教室、男性向けの料理教室、ひとり暮らしの高齢者に食事を提供する食事会などを開催し、食事の大切さを伝えていきます。また、納豆料理のレシピの配布や、中学校や高校などへ出向いて、調理実習の授業などを行っています。

幼児期の食習慣に対する啓発

幼児期に正しい食習慣を身につけてもらうために、1歳6か月健診や3歳児健診時に、食育についてのリーフレットを配布しています。

食生活改善推進員として活動したい方へ

2年に1回、養成講習会を実施しています。次回は、11月頃を実施する予定です。日程や申込方法など、詳細は、今後、「広報みと」や市ホームページなどでお知らせします。

INTERVIEW



やました けいこ
山下 恵子さん

水戸市食生活改善推進員会
会長。妻里支部長。約44年前に、食生活改善推進員として活動を始める。

食や健康にもっと興味を持ってほしい

自分の健康維持のために食生活から改善したいと思い、食生活改善推進員となりました。

時代の流れとともに食事が変わり、食事によって多くの人がかかる病気も変わりました。その時代のニーズに合わせるために、日々、病気の予防や食事について勉強しています。

高校生に向けて開催した料理教室に、過去に私たちが中学校の調理実習の授業で教えた子がいました。その子は、私たちの授業で食に興味を持ち、栄養士になるための勉強をしていました。また、親子や成人向けの料理教室に参加した方から、「料理に関心を持ち、健康的な食事を意識するようになった」などと、買い物中に声をかけられたこともありました。私たちが活動することで、地域の方々が食や健康に興味を持ってくれることが、とても嬉しいです。

食べ物は、人の体を作ります。健康でいるためには、バランスのとれた食事が大切です。納豆料理や食に関する質問などがあれば、住んでいる地域を担当する食生活改善推進員にお声がけください。

場面に応じてマスクの着脱を

問合せ／保健予防課(☎243-7315)

マスクの着用は、新型コロナウイルス感染症の基本的な感染対策として重要です。

一方、屋外で人との距離が確保できる場合など、マスクの着用が必要ない場面もあります。次を参考に、屋外・屋内での場面に応じたマスクの着脱をお願いします。

マスクの着用を推奨する場面 ※距離の目安は2m。

屋外

- 近い距離(2m以内)で会話をする場合



屋内

- 人との距離が確保できない場合
- 会話をする場合
- 外気の流入が妨げられる建物の中や地下街
- 通勤時の電車やバスの車内



マスクの着用が必要ない場面 ※距離の目安は2m。

屋外

- ほとんど会話をしない場合
- 人との距離が確保できる場合
(例)・散歩やランニング
・サイクリング
・徒歩や自転車での通勤
・屋外で人とすれ違う など



屋内

- 人との距離が確保でき、ほとんど会話をしない場合
(例)・図書館での読書
・芸術鑑賞 など

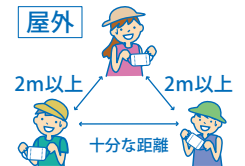


子どものマスクの着用について

- ・2歳未満の子どもは、マスクの着用は推奨されていません
- ・2歳以上、就学前の子どもについては、マスクの着用を一律には求められていません

熱中症に注意

夏場は、熱中症のリスクが高まることから、マスクの着用が必要ない場面では、マスクを外すことが推奨されています。



- ・利用する場所で講じられている対策がある場合、それを踏まえた対応をお願いします
- ・高齢者と会うときや病院に行くときなど、**重症化リスクの高い方と接触するときは、マスクを着用しましょう**

こころの相談窓口のご案内

問合せ／保健予防課(☎243-7315)

新型コロナウイルス感染症の流行によって、生活環境が大きく変わっています。環境変化は大きなストレス要因になります。コロナ禍におけるこころの不調は、「異常」に対する「正常」な反応であり、誰にでも起こり得るものです。

「そわそわ落ち着かない」「感染への不安」「生活リズムの変化」などによる、こころの不調を感じたら、一人で抱え込まず、周囲の方や相談窓口にご相談してください。右の各相談窓口のほか、厚生労働省のホームページもご覧ください。



▼保健予防課

時間／午前9時～午後4時 電話／243-7315 ※平日のみ。

▼いばらきこころのホットライン

時間／午前9時～正午、午後1時～4時 専用電話／月～金曜日…244-0556 土・日曜日…0120-236-556 ※年末年始、祝日を除く。

▼茨城県精神保健福祉センター

時間／午前8時30分～午後5時15分 専用電話／243-2870

▼茨城いのちの電話

時間／24時間対応 専用電話／350-1000または029-855-1000 ※不定期で、夜間に休みになることがあります。

厚生労働省ホームページ「まもろうよこころ」

厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>)では、それぞれの悩みに応じた電話相談窓口のほか、SNSやチャットで相談できる窓口をお知らせしています。



新型コロナワクチン4回目接種について

問合せ／水戸市新型コロナワクチン接種
コールセンター(☎0570-089-310)

市では、現在、新型コロナワクチン4回目接種を行っています。7月11日(月)からは、医療機関での個別接種会場を増やすほか、ミオス(赤塚1)での集団接種をはじめます。7月16日(土)からは、市総合運動公園体育館(見川町)での大規模接種を開始します。また、県大規模接種会場も、県庁福利厚生棟アリーナ(笠原町)に設けられています。

個別接種実施医療機関

	会場	使用ワクチン
7月10日(日)まで	市内10か所	ファイザー社製ワクチン、武田／モデルナ社製ワクチン ※医療機関ごとに異なります。医療機関ごとの使用ワクチンは、市ホームページや接種券同封のお知らせなどでご確認ください。
7月11日(月)から	市内46か所	

4回目接種の対象者や予約受付スケジュールなど

対象／3回目接種が終了した日から少なくとも5か月以上経過した、60歳以上の方と、18歳～59歳で基礎疾患のある方、妊婦の方など重症化リスクが高い方

※18歳～59歳の基礎疾患のある方、妊婦の方など重症化リスクが高い方で、4回目接種を希望する場合は、接種券発行の申請手続きが必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

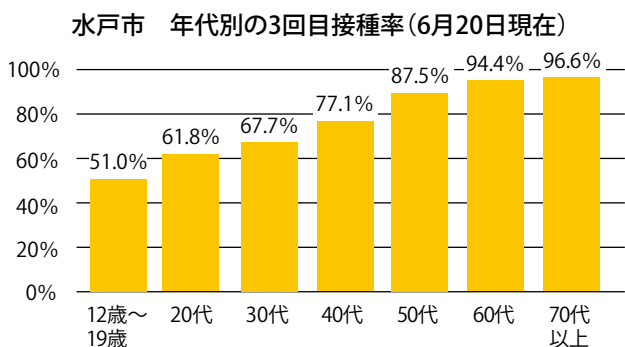
3回目接種をした時期	接種券発送日(予定)	予約開始日(予定)
令和4年3月1日～3月7日	7月11日(月)	7月18日(月)
令和4年3月8日～4月11日	7月18日(月)	7月25日(月)

※以降、3回目接種をした時期に応じ、順次、接種券などを発送します。

新型コロナワクチン3回目接種について

問合せ／保健予防課新型コロナワクチン
事業室(☎303-6313)

新型コロナワクチン3回目接種の対象となるのは、2回目の新型コロナワクチン接種を終了した12歳以上の方です。基礎疾患がある方など重症化リスクが高い方や、重症化リスクが高い方との接触が多い方は、特に接種をおすすめしています。



新型コロナワクチン接種の予約方法

▼インターネット予約

専用サイト／<https://vaccines.sciseed.jp/mito-city> ※右の二次元コードからも申込みます。



▼電話予約

水戸市新型コロナワクチン接種コールセンター
専用電話／0570-089-310

時間／午前9時30分～午後5時 ※予約開始日は、午前10時から受付。土・日曜日、祝日も開設。

武田社製ワクチン(ノババックス)について

組換えタンパクワクチン(不活化ワクチンの一種)である武田社製ワクチンは、mRNAワクチン(ファイザー社製ワクチン、武田／モデルナ社製ワクチン)に比べ、副反応が出る頻度が低いとされています。

市では、現在、次のとおり武田社製ワクチンの接種を実施しています。

接種医療機関／藤原内科医院(見川町)

予約方法／左下の「新型コロナワクチン接種の予約方法」をご覧ください。

▼1・2回目接種

接種日	①7月5日(火)／7月26日(火) ②7月12日(火)／8月2日(火) ③7月19日(火)／8月9日(火)
接種人数	各日10名
対象	18歳以上の方

▼3回目接種

接種日	7月6日～8月10日の毎週水曜日
接種人数	各日15名
対象	18歳以上で、2回目接種が終了した日から6か月以上が経過している方

7.10
(日)

参議院議員 通常選挙

投票時間 ▶ 午前7時～午後7時
開票日時 ▶ 7月10日(日)、午後8時から
開票会場 ▶ アダストリア みとアリーナ
問合せ ▶ 市選挙管理委員会事務局 (☎297-6077)



選挙のめいすいくん

公正な選挙を実施するため、投票する際は、世帯単位に封書で郵送した投票所入場整理券をお持ちください。住所、氏名、投票所を確認のうえ、投票日まで大切に保管してください。

破損や紛失などにより、整理券を持参できない場合は、本人確認のため、運転免許証や健康保険証などの本人確認書類を投票所に持参してください。

投票所では、皆さんが安心して投票できるように、感染症対策を行っています。

投票所

投票所入場整理券に記載する略図を確認してください。
※次の投票所が変更になります。

変更前	変更後
三の丸市民センター	市立三の丸小学校
南町自由広場ユードムアリーナ	南町自由広場M-SPOスタジオ
茨城県立盲学校	茨城大学

投票できる方

年齢 ▶ 平成16年7月11日以前に生まれた方

住所 ▶ 令和4年3月21日までに水戸市の住民票に記載され、引続き市内に住んでいる方

※投票日前に水戸市から転出した方でも、水戸市の選挙人名簿に登録されている方は、水戸市で投票できます。

投票方法

茨城県選挙区 ▶ 候補者名を記載(投票用紙はクリーム色)

比例代表 ▶ 候補者名または政党名を記載(投票用紙は白色)

期日前投票

投票日当日に、仕事や旅行、入院など、何らかの用務のために投票できない方は、期日前投票ができます。

持参するもの ▶ 投票所入場整理券

期間	場所	時間
6/23(木)～ 7/ 9(土)	水戸市役所1階多目的スペース、常澄庁舎2階、内原庁舎2階、赤塚出張所1階	8:30～ 20:00
	茨城県トラック総合会館教習棟研修室、エクセルみなみ(水戸駅ビル)6階レストランフロア	10:00～ 20:00
6/30(木)	常磐大学本部棟1階多目的スペース	10:00～ 17:00
7/ 5(火)	茨城大学図書館棟1階インフォメーションラウンジ	

※常磐大学、茨城大学には駐車場はありません。必ず公共交通機関などを利用してください。

郵便等による不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳などを所持(一定の障がい程度に該当する方)としていて、自分で記載することができる方に限り、郵便により投票することができます。

投票には、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受け、投票用紙を請求する必要があります。

該当する方で、証明書の交付を受けていない方は、市選挙管理委員会事務局にお問合せのうえ、7月6日(水)までに「郵便等投票証明書交付申請書の交付申請」と「投票用紙の請求」の手続きをしてください。

▼一定の障がい程度に該当する方

	障がい名	障がいの程度		
		1級	2級	3級
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	○	○	該当なし
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	—	○
	免疫、肝臓	○	○	○

	障がい名	障がいの程度			
		特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	○	○	○	該当なし
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	○	○	○	○

介護保険の被保険者証	要介護状態区分
	要介護5

代理投票・点字投票

心身の障がいなどのため、自分で文字を書くことができない方は、係員が代筆します。記載内容が漏れることはありません。また、点字による投票もできます。

選挙に関する情報

投票場所や投票所の地図など、詳細は、市ホームページをご覧ください。



▼選挙公報について

候補者の政見などを記載した選挙公報は、新聞折込みでお届けしています。また、市役所総合案内、常澄庁舎、内原庁舎、赤塚出張所、各市民センターにあります。市ホームページからも閲覧できます。郵送を希望する方は、市選挙管理委員会事務局まで連絡してください。

新型コロナウイルス感染症により療養中の方へ

自宅や宿泊施設などで療養中の方は、特例郵便等投票ができます。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



催し 音楽

チケット取扱い ☎231-8000

オルガン・レクチャーコンサート Vol.5
「オルガニスト セザール・フランクの肖像
～生誕200周年を迎えて」

パイプオルガンの特徴や魅力などを深く知っていただくため、令和2年度から開催しているオルガン・レクチャーコンサート。今回は、オルガニストの今井奈緒子を講師に迎え、今年、生誕200周年を迎えるフランスの作曲家セザール・フランクの作品を中心に演奏します。

日時 9月10日(土)、19:00開演

会場 エントランスホール

コーディネーター 室住素子

講師・演奏 今井奈緒子

曲目 フランク：交響的大曲 嬰へ短調 作品17 ほか

料金 全席指定/A席3,000円、B席2,500円、U-25(25歳以下)1,000円 ※7月30日(土)、チケット一般販売開始。



令和4年1月の公演より

催し 美術

問合せ ☎227-8120

立花文穂展 印象
IT'S ONLY A PAPER MOON

文字や紙、本を主な素材やテーマとして作品を制作してきた、アーティストの立花文穂が、美術館での初個展を開催します。父が営んできた製本業、子どもの頃から親しんだ「書」、そして彼の生まれ故郷である広島県の歴史と記憶を紡ぐ、立花の四半世紀にわたる活動を新作とともに紹介します。

期間 7月23日(土)～10月10日(月)

時間 10:00～18:00(入場は17:30まで)

会場 現代美術ギャラリー

料金 一般900円、団体(20名以上)700円 ※高校生以下、70歳以上、障害者手帳等をお持ちの方(本人と付添人1名)は無料。要証明書。

First Friday 学生証をお持ちの方と65歳～69歳の方は、8月5日、9月2日、10月7日の金曜日、入場料100円



「球体 1」2007年



《書体》より「云云」2018年

チケットが完売した公演でも、キャンセルが生じた場合は、随時、インターネット・電話・窓口で販売します

ニュース

問合せ ☎227-8111

驚きと楽しさに満ちたひと時をお届け

地域の皆さんをアートで応援する『水戸芸術館アートで応援プロジェクト』。

そのプロジェクトの一つとして、新型コロナウイルス感染症の拡大から私たちの生活を守るため、日々尽力されている医療従事者の皆さんに感謝をこめて、落語、講談、マジックを寄席スタイルでお届けする「アートタワー寄席」を開催しました。

5月21日に神栖市のかみす防災アリーナで、5月22日に水戸芸術館で公演を行い、茨城県出身の演者たちによる特別なひと時を、多くの方に楽しんでいただきました。

(アートタワー寄席 公演の様子)



左から、塚原ゆうき(マジシャン)、柳家さん助(落語家)、神田真紅(講談師)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、引き続きマスクの着用や検温などの感染予防対策を行っています。掲載している情報は6月22日時点のものです。今後の状況により中止・延期などを行う場合があります。

税など

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、8月1日(月)です。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、7月下旬に送付します。

問/国保年金課(☎029-224-9528)

保健福祉

後期高齢者医療被保険者証の送付

現在使用している被保険者証の有効期限は、7月31日(日)です。8月からの被保険者証は、7月26日(火)までに送付します。自己負担の割合は、令和3年中の所得に応じて判定します。

▼有効期限にご注意ください
今回交付する被保険者証は令和

4年8月1日(月)から9月30日(金)まで使えます。

10月1日(土)からの新しい被保険者証は9月中に送付します。新しい被保険者証は令和5年7月31日まで使えます。

問/国保年金課(☎029-224-9528)

国民健康保険限度額適用認定証などの発行

国民健康保険に加入している方が、医療機関を受診する際、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を被保険者証とともに提示すると、自己負担が限度額までとなります。

令和4年度分(令和4年8月〜令和5年7月)の申請を、7月4日(月)から受付します。認定証が必要な方は、申請してください。前年度から延長する場合も申請が必要です。

なお、所得の確認が必要です。無収入の方も含め、世帯全員の所得の申告を済ませてから申請してください。国民健康保険税を滞納している方には、交付できない場合があります。対/70歳未満の方、70歳〜74歳で高額療養費の区分が現役並み所得ⅡまたはⅠ(課税所得145万円以上690万円未満)に該当する方、70歳〜74歳で住民税非

課税世帯の方 申請に必要なもの/被保険者証、マイナンバーカードなどの個人番号がわかる書類 申請先/国保年金課、各出張所 ※延長の手続きは、郵送で受け付けます。申請書を希望する方は、郵送しますので、お問合せください。

問/同課(☎029-9166)

外国籍の方の国民健康保険

外国籍の方で、市内に住民登録をしており、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、年度の途中で在留期間の満了を迎える方で、在留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、窓口で手続きしてください。

申・問/国保年金課(☎029-9526)へ

家族介護慰労金

7月1日現在、市内に住所を有し、令和4年度住民税非課税世帯の方で、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。

要件/次のすべてに該当する高齢者を介護している方 ①市内に住所を有する昭和32年7月31

日以前に生まれの方(令和4年7月31日以前に死亡した方を除く) ②令和4年度住民税非課税世帯の方 ③令和3年と令和4年の7月31日に、「要介護4・5」と認定されている方 ④令和3年8月1日〜令和4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・問/8月1日(月)〜31日(水)に、直接、高齢福祉課(☎232-9174)へ

国民健康保険証を送付します

現在使用している国民健康保険証の有効期限は、7月31日(日)です。8月からの新しい保険証は、世帯主あてに世帯全員分をまとめて7月中に送付します。保険証の有効期限は、原則として令和5年7月31日です。

▼「保険証兼高齢受給者証」を送付します

70歳〜74歳の方には、医療機関に支払う自己負担割合が記載された「保険証兼高齢受給者証」を送付します。自己負担の割合(2割または3割)は、令和3年中の所得に応じて判定します。

▼「簡易書留」で送付します

不在時には、不在連絡票が投かんされます。必ず不在連絡票を確認のうえ、再配達を依頼してください。

▼市外の施設等に入所中の方などの保険証

施設入所などで、水戸市に住民登録がない方は、毎年保険証の更新手続きが必要です。申込・問合せ/施設入所などの事実が分かる書類(入所証明書など)、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カードをお持ちのうえ、国保年金課(☎232-9526)へ

に送付します。8月1日(月)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)

募集 高齢者生活支援サポーター養成研修

高齢者の日常生活を支えるサポーターになりませんか。研修後は、市が活動を補助する団体に所属して活動します。

日/7月29日(金)、午前10時〜午後3時30分 場/市福祉ホール(ティア会館(3階)) 対/高齢者の生活支援に関心のある方 人/20名(定員になり次第締切り) 料/無料

申・問/7月25日(月)までに、電話で、市社会福祉協議会(☎09-50001)へ

介護保険負担割合証の送付

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〜3割)を定める介護保険負担割合証を、7月中



子育て世帯へ生活支援特別給付金を支給します

▼ひとり親世帯(ひとり親世帯生活支援特別給付金)

対象/次のいずれかに該当する方 ①公的年金などを受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない ②児童扶養手当を受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が児童扶養手当の受給者と同水準になっている

▼ひとり親世帯以外の子育て世帯(子育て世帯生活支援特別給付金)

対象/平成16年4月2日～令和5年2月28日に生まれた子ども(特別児童扶養手当を受給している場合は平成14年4月2日～令和5年2月28日に生まれた子ども)の養育者で、次のいずれかに該当する方 ①令和4年度の住民税が非課税 ②新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、令和4年度の住民税が非課税である方と同様の事情にある

給付額/子ども一人あたり10万円(国の給付5万円に、市独自に5万円を上乗せ給付) ※すでに5万円受給している児童扶養手当受給者には、市の上乗せ5万円のみ支払います。

申請方法・問合せ/令和5年2月28日(火)までに、申請書に記入のうえ、必要書類を添えて、直接、水戸市子ども政策課(☎350-8837)へ ※申請書は、家計急変世帯を除き、対象となる可能性のある方に7月上旬に送付します。児童扶養手当を申請していない方など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

募集

在宅医療と介護のお話会

場所	いきいき交流センターあじさい(末広町2)	五軒市民センター
期日	7/21(木)	7/28(木)
時間	13:30～15:00	10:00～11:30

定員/各20名(定員になり次第締切り)
料金/無料

申/各開催日の前日までに、電話で、水戸在宅ケアネットワーク事務局(☎228-6100)へ
問/同事務局または地域支援センター(☎232-9110)へ

募集

医師による在宅医療と介護のお話

日/7月26日(火)、午後3時～4時
場/大久保病院(石川4)対/市内に居住する方、介護・医療の専門職の方 人/30名(定員になり次第締切り) 料/無料
テーマ/高齢者の健康と介護保険

申・問/7月22日(金)までに、電話で、北部高齢者支援センター(☎246-6003)または地域支援センター(☎232-9110)へ

(仮称)西部いきいき交流センターの名称「あかしあ」に決定

令和5年10月に開館予定の(仮称)西部いきいき交流センター(河和田3)の名称が「いきいき交流センターあかしあ」に決定しました。同センターは高齢者の生きがいづくりのほか、介護予防、子育て支援事業も行う施設です。

施設の所在地である赤塚の地名を由来とし、「赤塚(あか)の幸せ(しあ)を願う」思いが込められています。また、アカシアの花言葉が「友情」であることから、名称が決定しました。
応募作品数/32作品 最優秀賞/あかしあ 優秀賞/ふれあいあかつか、エブリ元気館
問/高齢福祉課(☎232-9174)

障害者が利用しやすい環境づくりを支援します

事業者の方を対象に、障害のある方が気軽に店舗などを利用しやすくする配慮(合理的配慮)を行うために必要な費用を補助しています。補助を受けるためには、事前の相談と申請が必要です。詳細は、お問合せください。対/市内に事業所などを有する事業者 内容/点字メニューや

筆談ボードなどのコミュニケーションツールの作成・購入、スロープなどの購入・設置のための工事の施工など
問/障害福祉課(☎350-8053)

4時(受付は午後1時30分から)場/内原同仁会こどもセンター(小林町) 料/無料 申/8月6日(土)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、児童家庭支援センターあいび(☎291-3770、satouku@doulinkai.or.jp)へ
問/同センターまたは子育て支援課(☎232-9111)

障害者グループ外出支援奉仕員を派遣します

障害者グループが、イベントなどに参加する際、外出支援を行う奉仕員を派遣します。利用には、事前にグループ登録が必要です。市身体障害者福祉センター(とごい)と河和田町)で手続きしてください。

子育て支援相談

「子どもを一時的に預かってもらいたい」「親子で交流できる場所を教えたい」といった相談に、こども政策課に常駐する子育て支援相談員が応じます。

料/無料
問/同センター(☎254-6632)または市障害福祉課(☎326-9173)

相談方法・問/直接または電話で、同課(☎350-5577)へ

子育て

募集 里親制度説明会

里親制度は、さまざまな事情により家庭で生活できない子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で養育する制度です。子どもたちの未来のために、里親制度を知ることから始めてみませんか。
日/8月7日(日)、午後2時～

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人の更生について理解を深めることを目的とした、全国的な運動です。
安全で安心な、明るい地域社会を築きましょう。
問/生涯学習課(☎606-8092)

暮らし

募集

男性主役の料理教室

料理経験が少ない高齢男性向けの、料理の基本について学ぶ教室です。感染症対策のため、調理実習・試食は行いません。

期／8月18日(木)・25日(木)(全2回) 時／午後1時30分～2時30分 場／市福祉ボランティア会館(ミオス2階) 対／市内に居住する65歳以上の男性 人／15名(定員になり次第締切り) 料／無料

申・問／7月8日(金)～8月10日(水)に、電話で、地域支援センター(☎297-5903)へ

募集 金婚を迎える方へ

結婚50周年の祝賀会を開催します。参加には、申込みが必要です。

期／11月22日(火) 場／水戸ブラザホテル(千波町) 対／昭和47年に結婚し、令和4年1月1日現在市内に居住する夫婦 料／無料

申・問／7月29日(金)(当日消印有効)までに、はがきまたはファックスに、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ミオス2階、☎3009-0001、☎3

09-55555)へ ※ファックスの場合は、送信後、電話で確認してください。

戦没者遺児による 慰霊友好親善事業

旧戦地を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。

対／戦没者の遺児 料／10万円(渡航手続き料などは別途) 申／電話で、茨城県遺族連合会事務局(☎221-4002)へ ※詳細は、市ホームページをご覧ください。 問／同連合会または市福祉総務課(☎222-9169)

募集 宅建士による無料空き家・空き地相談会

空き家や空き地の売却や賃貸、活用などに関する相談に、宅建士が応じます。

日／7月21日(木)、午後1時～3時 ※相談は、一組あたり約30分。 場／市役所3階 対／市内に空き家・空き地または将来空き家になることが見込まれる住宅を所有している方 人／4組(定員になり次第締切り) 料／無料 申／7月14日(木)までに、電話で、県宅地建物取引業協会水戸支部(☎3053-8585)へ

問／同協会または市生活安全課(☎224-1113)

夏の交通事故防止県民運動

7月20日～31日は夏の交通事故防止県民運動の期間です。

スローガン／わすれないルールと注意と ヘルメット

▼運動の重点
・歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
・妨害運転や飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
・自転車の安全利用の推進
※スマートフォンを見ながらの運転や歩行は、大変危険なのでやめましょう。

問／水戸警察署(☎333-0110)または市生活安全課(☎24-1113)

募集 災害時生活用水協力井戸

災害による断水時に、洗濯やトイレなどに使用する生活用水を、所有者から無償で提供していただくものです。現在、365件が水質検査を実施した上で登録されています。

災害時に、多くの方が井戸から生活用水を確保できるよう、登録のご協力をお願いします。 申・問／10月31日(日)までに、直接または電話で、防災・危機管理課(☎333-9152)へ

募集 審議会委員など

▼水戸市都市景観審議会委員

優れた都市景観づくりについて審議します。
対象／市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方 募集人数／1名 任期／2年間 選考方法／書類審査、面接審査 ※詳細は、募集要項をご覧ください。
申込先・問合せ／水戸市都市計画課(〒310-8610、☎232-9206、☎224-1117、✉toshikei-koubo@city.mito.lg.jp)へ

▼水戸市緑化推進会議委員

自然を保全する、緑のまちづくりについて審議します。
対象／市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方 募集人数／若干名 任期／2年間 選考方法／書類審査、面接審査 ※詳細は、募集要項をご覧ください。
申込先・問合せ／水戸市公園緑地課(〒310-8610、☎232-9214、☎224-1116、✉ryokka-koubo@city.mito.lg.jp)
申込方法／7月1日(金)～29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、各申込先へ ※申込書と募集要項は、各課、各出張所、各市民センターまたは市ホームページから入手できます。

募集

保育士として働きませんか

市内の保育所・小規模保育施設などで働く保育士を募集しています。

また、市では、保育士として働きたい方を支援するため、各種補助制度を設けています。条件や申請方法など、詳細は、市幼児保育課にお問合せください。

▼保育士等就労支援補助金
過去1年以上保育士として勤務しており、新たに市内の保育所などで勤務を開始した方に、

募集 元気いばりき就職面接会

日／7月19日(火)、午後1時30分～3時30分(受付は午後1時か

10万円を補助します。2年以上勤務予定などの条件があります。

▼新卒保育士等就労奨励補助金
令和4年度に大学などを卒業し、令和5年4月から市内の保育所などで勤務を開始する見込みの方に、2万円を補助します。1年以上勤務予定などの条件があります。

問／幼児保育課(☎333-9243)

災害時はラジオなどで情報を発信します
FMぱるるん(76.2MHz)で割込み放送を行います。
水戸市公式SNSやメールマガジンなどの各種媒体でも情報を発信します。

メールマガジンの
申込みはこちら▶



貯水槽水道を適切に管理しましょう

ビルやマンションなどで、水道水を受水槽に貯めて、ポンプなどで各階へ給水する貯水槽水道の管理責任は、設置者にあります。適切な管理を行きましょう。

▼貯水槽水道の清掃

1年以内に1回、水槽の清掃を行ってください。また、水槽の周りを常に清潔に保ってください。

▼水質検査の実施

1年以内に1回、蛇口から出る水の水質検査を行ってください。また、水の色、濁り、におい、味などについて常にチェックし、異常があるときには、必要な水質検査を受けてください。

▼貯水槽水道の点検

マンホールの施錠、水槽の損傷や亀裂、異物の混入、汚水などに汚染されていないかなど、定期的に点検を行ってください。

▼水の汚染事故が起こったら

健康を害するおそれがあるときには、直ちに給水を停止し、利用者に周知してください。

※検査機関、清掃業者などは、お問合せください。

問合せ/給水課(☎231-4112)

自衛官を募集します

① 場/県水戸合同庁舎(柵町1) 対/求職中の方 料/無料 申/当日受付 ※履歴書を複数枚ご持参ください。
問/いばらぎ就職支援センター(☎233-1576)または市商工課(☎233-9185)

▼航空学生(海・空)

受付期間/7月1日(金)~9月8日(木) 一次試験日/9月19日(月)

▼一般曹候補生(陸・海・空)

受付期間/7月1日(金)~9月5日(月) 一次試験日/9月16日(金)~18日(日)のうちいずれか1日

▼自衛官候補生(陸・海・空)

受付期間・試験日/通年 ※詳細は防衛省ホームページ(<http://www.mod.go.jp>)をご覧ください。お問合せください。
問/自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(☎233-9299) 4)または市総務法制課(☎232-0110)

茨城県警察官採用試験

試験期日/1次:9月18日(日) 2次:①10月8日(土)または9日(日) ②11月7日(月)~11日(金)のうち1日 試験区分/警察官A(大卒程度) 警察官B(大卒以外) 申込期間/7月1日(金)~8月12日(金) ※受験資格や申込方法など、詳細は、茨城県警察ホームページ(<https://www.pref.ibaraki.jp>)をご覧ください。

危険物取扱者試験

www.pref.ibaraki.jp/kenkei/saiyo/ibaraki.pc.site/をご覧いただき、水戸警察署へお問合せください。
問/同署(☎233-0110) または市人事課(☎233-9120)

日/10月1日(土)、午前9時30分から 場/水戸啓明高等学校 料/甲種:6000円、乙種:4000円、丙種:3700円 申/7月14日(木)~25日(月)当日消印有効に、直接または郵送で、消防試験研究センター茨城県支部(〒310-0852笠原町978-25茨城県開発公社ビル4階)へ ※申込書は、同センターにあります。同センターホームページ(<https://www.shoubo-shi ken.or.jp>)からも申込めます。



農薬の空中散布の実施

水稲の病害虫防除のため、無人ヘリコプターによる農薬の空中散布を行います。
期/7月20日(水)~8月1日(月)

仮設トイレのし尿処理手数料を改定します

時/午前4時~10時 ※天候などにより遅延・延期する場合があります。実施する地域など、詳細は、市ホームページをご覧ください。
問/農産振興課(☎255-9221)

現行	改定後
1リットルあたり10円	収集1回あたり3,000円 +1リットルあたり10円

令和4年10月1日から、工事催しなどのため一時的に設置される仮設トイレのし尿処理手数料を、左表のとおり改定します。

※事業所等の敷地や公園、農地などに常設されているトイレについては、改定の対象外(現行の手数料)となります。
※常澄・内原地区は、許可業者の設定した料金になります。
問/衛生事業課(☎233-9160)

公共下水道・農業集落排水施設をご利用の方へ

宅地内の排水設備の管理は、所有者の責任となります。設備の清掃などを業者に依頼する場

文化・教養・スポーツ

募集 映画上映会

合には、事前に見積書を取るなどとして、その内容をよく確認してから依頼してください。
なお、市では、各家庭を訪問し、有料での宅地内排水設備の調査や清掃などを勧めることはしていません。市からの依頼業務を装った業者(注意)ご注意ください。
▼下水道工事は指定店へ
公共下水道・農業集落排水施設への接続工事(既接続の改修を含む)は、正しく施工されないと詰まりや臭気の原因となります。工事をされる際は、必ず市が指定した工事店へ依頼してください。指定店の一覧は、市ホームページでも確認できます。
問/公共下水道については下水道管理課(☎233-9221)、農業集落排水については集落排水課(☎350-8508)

期/7月21日(木) 時/午前10時~正午、午後2時~4時 場/中央図書館 人/各20名(定員になり次第締切り) 料/無料
上映作品/ぼくの伯父さんの休暇監督:ジャック・タチ
申/問/7月20日(水)までに、直接または電話で、同館(☎226-3951)へ

夏 プール 開放



施設	大串貝塚ふれあい公園プール(屋外)	青柳公園屋内プール	小吹運動公園屋内プール
開放期間	7月21日(木)～8月28日(日) ※7月25日(月)、8月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)を除く。	7月26日(火)～8月14日(日) ※7月30日(土)午前、8月1日(月)・6日(土)午前・8日(月)・11日(木)午前・12日(金)午後・13日(土)午前・14日(日)午後を除く。	8月9日(火)～8月12日(金)
開放時間	9:00～17:00	10:00～12:00、13:00～16:00 ※火・木・土曜日は、18:00～21:00も開放。 ※日曜日は、13:00～16:00。ただし、8月14日(日)は、10:00～12:00に開放。	
定員	最大80名まで		
利用料金	高校生以上330円、中学生以下160円、3歳児以下無料	一般430円、中学・高校生280円、小学生以下190円	
問合せ	☎269-4779	☎225-6931	☎241-9121

※小学生以下は、3名に対し保護者1名の同伴遊泳が必要です。

募集

自分だけの
保冷剤を作ろう

親子で環境問題を学びながら、保冷剤を作ってみませんか。
日/8月5日(金)、午前10時～正午 場/市役所2階 対/小学生とその保護者 人/10組20名(定員になり次第締切り) 料/無料 持ち物/使用済み500ml炭酸飲料用ペットボトル 申/7月1日(金)～29日(金)に、電話またはファックスに、住所

参加者全員の氏名、子どもの学年、電話番号を記入し、消費生活センター(☎226-4194、☎226-6826)へ
問/同センターまたは市民生活課(☎226-9151)

募集

わたしは戦争を忘れない
戦争と子どもたち

空襲や予科練、大陸からの引揚げなどについて、戦争時代の体験者が語ります。
期/8月2日(火)・15日(月)

日/7月24日(日)、午後1時～4時30分 場/森林公園自然環境活用センター 人/20名(定員になり次第締切り) 料/2500円(材料費、焼成費など) 申/7月14日(木)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、七面会事務局川又方(☎090-72403999、☎269-5671)へ
問/同会川又方または市観光課(☎221-9180)へ

募集

水戸藩の焼き物
「七面焼」作陶教室

日/7月23日(土)、正午～午後6時45分 ※荒天時は中止。
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(☎226-4156)

五軒サマーナイトコンサート
とふれあいまつり

時/午前10時～正午 場/みと文化交流プラザ(五軒町1) 人/各100名(定員になり次第締切り) 料/無料
申・問/7月14日(木)の午前9時から受付けますので、電話で市立博物館(☎226-6521)へ

募集

地域の宝を地域文化財へ
推薦しませんか

「水戸市地域文化財」は、市内のそれぞれの地域で大切に守り伝えられている文化財を後世に残すための制度です。認定を受けた地域文化財には、市が修理や保存・活用方法について助言や情報提供をするほか、案内板の設置、教育活動やイベントなどで活用していきます。ただし、修理や保存などに関する補助はありません。



推薦前の相談も受付けています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

推薦方法/随時受付けていますので、封筒に「水戸市地域文化財推薦」と明記のうえ、必要書類を添えて、直接または郵送で、水戸市歴史文化財課(〒310-8610)へ

必要書類/推薦書、推薦する文化財の概要・沿革・由来についての資料、文化財の位置図、団体の会則・規約(団体の方のみ)、同意書(所有者以外の方が推薦する場合のみ) ※推薦書は、同課にあります。

問合せ/歴史文化財課(☎306-8132)

募集

水戸太鼓
新人打ち手

練習日時/毎週土曜日、午後7時～10時 練習場所/公設卸売市場内厚生会館 対/市内または近郊に居住する小学4年生～35歳の方 申/7月15日(金)当日消印有効までに、はがきに、住所、氏名、年齢、勤務先学校名(電話番号を記入し、水戸太鼓保存会事務局橋本方(〒310-0026泉町3-7-22、☎21-4050)へ

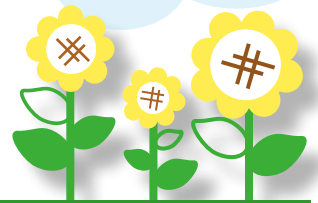
募集

秋まき野菜づくり講習会

問/同会橋本方または市歴史文化財課(☎306-8132)
日/7月30日(土)、午前10時～正午 場/ふるさと農場(全限町) 対/農場利用者または市内に居住する方 人/20名(定員になり次第締切り) 持ち物/筆記用具 料/無料
申・問/7月11日(月)から受付けますので、電話で、森林公園森の交流センター(☎252-7500)へ

夏休みのイベント

※定員について、抽選を行わないものは、いずれも定員になり次第締切り。



親子で坐禅と 抹茶をいただく会

問合せ▶水戸更生保護女性会(☎252-7532)または市福祉総務課(☎232-9169)

日時▶7月24日(日)、7:00~8:30 ※受付は6:30から。 場所▶祇園寺(八幡町)
対象▶市内に居住する小・中学生とその保護者 定員▶40名 料金▶1家族につき500円 持ち物▶白い靴下 申込み▶7月10日(日)~22日(金)に、電話またはファックスに、住所、参加者全員の氏名、子どもの学年、電話番号を記入し、水戸更生保護女性会高橋方(☎252-7532)へ

夏休みちょこっと体験遊び

問合せ▶ふれあいの館(☎243-8940)

陶芸講座

日時▶7月25日(月)、10:00~11:00 対象▶幼児(5歳以上)・小学生とその保護者 ※小学4年生以上は子どもだけの参加も可。 定員▶20組 料金▶1,500円

木工講座

日時▶7月26日(火)、10:00~11:00 対象▶幼児(5歳以上)・小学生とその保護者 ※小学4年生以上は子どもだけの参加も可。 定員▶15組 料金▶1,100円

勾玉作り講座

日時▶7月27日(水)、10:00~11:00 対象▶小学生とその保護者 定員▶20組 料金▶100円

場所▶ふれあいの館(平須町) 申込み▶7月14日(木)の9:30から、整理券を配布し、10:00から受け付けますので、参加料を添えて、直接、ふれあいの館へ ※整理券配布時間内に定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は随時受付。

植物公園 夏のイベント

問合せ▶植物公園(☎243-9311)

サマーフェスティバル

日時▶7月24日(日)、9:00~17:00 ※最終入園16:00。 内容▶クイズラリー「おもしろい植物をさがせ! : 大温室の不思議植物『食虫植物』」など

植物公園に行かNight

期日▶7月30日(土)・31日(日) 時間▶18:00~20:30 ※最終入園20:00。 内容▶影絵の講演(1日目のみ)や万華鏡づくり体験(2日目のみ)、大温室のライトアップなど

場所▶植物公園

動物愛護センター 夏休み親子見学会

問合せ▶動物愛護センター(☎350-3800)

人と動物の関係、命の大切さ、動物愛護について親子で学んでみませんか。
期日▶8月5日(金)・6日(土) 時間▶13:15~15:00 場所▶動物愛護センター
対象▶市内に居住または通学する小学4~6年生とその保護者 定員▶各4組 料金▶無料 内容▶施設案内、保護犬・保護猫とのふれあい、動物に関わる仕事をしている方の講話(警察犬指導士など)、絵本の読み聞かせ
申込み▶7月15日(金)~30日(土)に、電話で、動物愛護センターへ ※電話は、10:00~16:00に受け付けます。

夏休み子どもミュージアム

いのちのかたち 彫刻家・木内克のまなざし

問合せ▶市立博物館(☎226-6521)

大正から昭和にかけて活躍した水戸市出身の彫刻家・木内克を取り上げ、テラコッタやブロンズの作品を中心に展示します。
期間▶7月23日(土)~8月28日(日) ※月曜日休館。
時間▶9:30~16:45



木内克「猫」
1965年
市立博物館所蔵

関連行事

わくわく金属彫刻~小さいけど重い!!

小さな金属彫刻の作品を作ります。
日時▶①7月31日(日)、13:30から ②8月7日(日)、10:00から(全2回) 対象▶全日程参加できる小学生とその保護者 定員▶20名 料金▶一人200円 講師▶北沢努(彫刻家) 申込開始日▶7月13日(水)

風船たまご作り

小さな風船に紙を貼り付け、卵の形のオブジェを作ります。
期日▶8月3日(水)・20日(土)・24日(水)・28日(日) 時間▶各日11:00から、14:00から 定員▶各回20名 ※未就学児は保護者同伴。 料金▶無料 申込開始日▶7月20日(水)

場所▶市立博物館 申込み▶各申込開始日の9:00から受け付けますので、電話で、市立博物館へ

社会福祉協議会 夏の体験教室

問合せ▶市社会福祉協議会ボランティアセンター(☎309-1011)

①学ぼう盲導犬(アイメイト)

日時▶8月7日(日)、13:00~15:00 対象▶市内に居住または通学している小学4~6年生とその保護者 定員▶12組24名(定員を超えた場合は抽選) 申込期間▶7月11日(月)~13日(水)の9:30~16:30 ※抽選結果は、応募者全員にお知らせします。

②点字体験

期日▶8月2日(火) 時間▶10:00~12:00、13:00~15:00 対象▶市内に居住または通勤・通学している小学3年生以上 定員▶各15名 申込期間▶7月11日(月)の10:00から

③手話体験

日時▶8月20日(土)、13:00~15:00 対象▶市内に居住または通勤・通学している方 定員▶15名 申込期間▶7月11日(月)の10:00から

場所▶市福祉ボランティア会館(ミオス2階) 料金▶無料 申込み▶各申込期間に、電話またはファックス、Eメールに、教室名、住所、氏名(①は児童と保護者)、年齢、学校名(学年)、電話番号を記入し、市社会福祉協議会ボランティアセンター(☎309-1139、✉appli@mito-syakyu.or.jp)へ

森林公園 夏の体験教室

問合せ▶森林公園森の交流センター(☎252-7500)

昆虫観察会

日時▶7月24日(日)、8:30~11:00 定員▶15組(定員を超えた場合は抽選) 料金▶無料 申込期間▶7月10日(日)~14日(木)

手作りパチンコ

日時▶8月20日(土)、10:00~12:00 定員▶10組(定員を超えた場合は抽選) 料金▶600円 申込期間▶7月12日(火)~16日(土)

場所▶森林公園森の交流センター 対象▶小・中学生とその保護者 申込み▶各申込期間の8:30~17:15に、電話で、森林公園森の交流センターへ ※抽選結果は、当選者へのみ、電話でお知らせします。

森の工作体験「作ってみませんか」

木の実などで、おもちゃを作ります。
期日▶7月24日(日) 時間▶10:00~12:00、13:00~15:00 場所▶森林公園森の交流センター 定員▶各20名 料金▶無料 申込み▶当日受付



第4回 水戸の芽子にんにく

まちなかの近くに豊かな農地がある水戸市では、さまざまな農産物が生産されています。市では、地産地消に積極的に取り組む飲食店などを「みとうま」として認定。この連載では、農産品生産者と、みとうま登録店の方の思いなどを紹介します。

みとうま登録店など、詳細は、市ホームページをご覧ください。
問合せ／農産振興課(☎259-2212)



多くの方に知ってもらいたい

エコファーム大谷
大谷広城さん

17年前に就農し、芽子にんにくのほか、水稻やトルコギキョウなどの花き類も栽培しています。

芽子にんにくは、にんにくのりん片(実)を水耕栽培で発芽させたものです。芽から根まで丸ごと食べることができ、天ぷらやカレーに入れるのがおすすめです。においが翌日に残りにくいので、においが気になる方も安心して食べられます。

また、鉄、亜鉛、カルシウムなどのミネラルを豊富に含むほか、GABA(γ-アミノ酪酸)も多く含まれており、健康に良いと言われています。

夏場は収穫が難しいですが、1年中食べていただけるよう、がんばって育てているので、一度お試しください。



気軽に和食を味わえます

くずし和食 高山
高山崇人さん

宮城県などで料理の腕を磨き、知人からの誘いで水戸へ来ました。市内のホテルや料理店などで勤務した後、敷居が高いと思われがちな和食を、サンダルを履いて来店できるくらい気軽に食べられるようにという思いから、約7年前に当店をオープンしました。

当店では、芽子にんにくをまるごと天ぷらにして提供しています。サクサクの芽と根、しっとりしている実の二つの食感が楽しめます。においが残りにくいので、働く女性にも好評です。

天ぷらだけでなく、芽子にんにくを使用した新しい料理を提供できるよう、開発に取り組んでいきたいです。



大谷さん家の芽子にんにくの天ぷら(858円)

▼「エコファーム大谷」の芽子にんにく

販売時期／通年

主な販売場所／JA水戸各直売所(わたまる・つつこ河和田・ふれあいハウスJAほか)、セイブスター(食彩館大洗店・食彩館那珂湊店ほか)

▼くずし和食 高山

場所／大工町1-3-2 みと楽横丁内

営業時間／18:00～翌1:00

定休日／日曜日、不定休

電話／070-5623-5282



掲載している店舗情報などは通常営業時のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更となる場合があります。