

# Mito

## 広報みと

令和4(2022)年

9.15

No.1534  
お知らせ号



### 子育て応援塾・家庭教育講座

「ありのままの自分を尊重して親も子どもハッピーライフ」をテーマに、親子のコミュニケーションについて学びます。子育てに困ったときのロールプレイングなどを行う体験型の講座です。

日時▶ 11月12日(土)、午前9時45分～11時30分

場所▶ 総合教育研究所

対象▶ 市内に居住または通勤する16歳以上の方 ※子育て中の方優先。夫婦での参加もできます。

定員▶ 25名(定員を超えた場合は抽選)

料金▶ 無料

申込・問合せ▶ 10月16日(日)までに、Eメールに、件名「ありのままの自分」と明記のうえ、参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、みと好文カレッジ(☎303-6602、✉college@city.mito.lg.jp)へ ※託児サービス(生後6か月以上の未就学児)の利用を希望する場合は、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、性別を記入してください。学習室(小学1～3年生)の利用を希望する場合は、子どもの氏名(ふりがな)、学年を記入してください。右の二次元コードからも申込みます。抽選結果は、郵送で、申込者全員にお知らせします。



### 子育てぽかぽか広場

親子で交流しながら、情報交換や子育ての相談ができます。

場所	五軒小学校	常澄保健センター
期日	第1～4水曜日 ※休校日を除く。	第1・3・5水曜日

時間▶ 午前10時～正午

対象▶ 未就学児とその保護者

料金▶ 無料

申込み▶ 当日受付

※常澄保健センターでは、絵本の読み聞かせや、予約制の育児相談も行っています。日程など、詳細は、市ホームページをご覧ください。育児相談の予約は、同センター(☎269-5285)へ。

問合せ▶ こども政策課(☎350-5577)



### 子育てサポーター養成講座

親子に寄り添う地域の子育てサポーターになるための講座です。託児サービスを利用できますので、子育て中の方も受講できます。

期日▶ 11月2日(水)・10日(木)・16日(水)(全3回)

時間▶ 午前10時～11時45分

場所▶ 茨城県青少年会館(緑町1)

対象▶ 18歳以上で全日程参加できる方

定員▶ 20名(定員になり次第締切り)

料金▶ 無料

申込み▶ 10月20日(木)までに、電話またはEメールに、住所、氏名、電話番号、託児の有無、子どもの氏名・年齢を記入し、水戸こどもの劇場(☎255-0908、✉gekijo310@citrus.ocn.ne.jp)へ

問合せ▶ 同団体または市こども政策課(☎350-5577)

### 今号の目次

P.2…新型コロナウイルス感染症関連情報 P.4…情報ガイド P.13…ぶらり、ライブラリー／水戸市植物公園 P.14…プロスポーツナビ／応急処置 こんなときどうする？ P.15…イベントカレンダー／各種相談窓口 P.16…水戸市保健所からのお知らせです

# 新型コロナウイルス感染症と診断された方の年齢や症状などにより発生届の取り扱いが変わります

問合せ／水戸市新型コロナウイルス相談窓口(☎0120-845567)

茨城県において、県内の発熱外来が極めてひっ迫した状況を踏まえ、国の制度に基づき、緊急避難措置として、9月2日から発生届を重症化リスクのある方などに限定することとなりました。この変更に伴い、発生届の対象とならない陽性者の方への保健所の対応が変わりますので、お知らせします。

## 発生届の対象となる方

次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 入院を要する方
- 重症化リスク(※)があり、かつ、新型コロナ治療薬の投与または酸素投与が必要と医師が判断する方
- 妊婦の方

発生届の対象となる方が陽性となった場合の取り扱いは、これまでと変更ありません。詳細は、市ホームページまたは「広報みと」9月1日号9ページをご覧ください。

(※)ワクチン未接種(1回接種のみの方も含む)、悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、喫煙歴、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満(BMI30以上)、免疫低下状態の方

発生届の対象となるかは、陽性と判断する医師が決定します。ご自身が発生届の対象となるかについては、陽性と診断された医療機関などにご確認ください。

## 発生届の対象とならない方

- 医療機関において判明した方のうちで、上記の発生届の対象に該当しない方 など

発生届の対象とならない方は、医療機関などでの陽性判明後、市保健所からの連絡はありません。また、療養証明書の発行は行わないため、医療保険の請求などについては、保険会社にお問い合わせください。

発生届の対象とならない方が陽性となった場合の取り扱いについて、詳細は、市ホームページをご覧ください。



## .....発生届の対象とならない方が、陽性判明した際に行うこと.....

### ①療養先の決定

宿泊療養または自宅療養のいずれかになります。

#### ▼自宅療養を希望する場合

療養期間中は、各自、検温などの健康観察をお願いします。「体調がすぐれない」、「心配な症状がある」などの場合は、検査を受けた医療機関や県庁陽性者相談センター、水戸市新型コロナウイルス相談窓口にお問合せください。

問合せ先	電話	時間
(1) 検査を受けた医療機関	受診の際にご確認ください	
(2) 県庁陽性者相談センター	301-4269	8:30~17:15
(3) 体調悪化時の夜間緊急電話	301-5380	17:15~8:30
(4) 水戸市新型コロナウイルス相談窓口	0120-845567	8:30~17:15

※(2)~(4)はいずれも、土・日曜日、祝日も開設。

#### ▼宿泊療養を希望する場合

いばらき電子申請・届出サービス(<https://s-kantan.jp/pref-ibaraki-u/>)から申し込んでください。申込み後に、県の担当窓口から連絡があります。

※詳細は、県ホームページを確認してください。

※市ホームページに宿泊療養の準備物品について掲載していますので、あわせて確認してください。



◀ 宿泊療養の申込みはこちら



◀ 県ホームページ

### ②療養期間

**症状ありの方**…発症日(発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体を採取した日)から10日間が経過し、かつ、症状軽快から72時間経過する日までとなります。 ※療養期間の最終3日間において、咳や発熱などの症状がある場合は、必要に応じて療養期間が延長となる場合もあります。

**症状なしの方**…陽性確定に係る検体を採取した日から7日間が経過する日までとなります。 ※療養期間中に発症した場合は、発症日から10日間が経過し、かつ、症状軽快から72時間経過する日までとなります。

※療養期間は、今後変更となる場合があります。変更となった場合は、市ホームページなどでお知らせします。

### 茨城県陽性者情報登録センターについて

65歳未満で、重症化リスクの低い方が、自ら購入した薬事承認された抗原検査キットや茨城県の無料検査事業により薬局等で検査を受けて陽性が判明した場合、医療機関を介さず「茨城県陽性者情報登録センター」に登録することができます。陽性確定後、本人あてにメールが届きます。詳細は、県ホームページ(<https://www.pref.ibaraki.jp/>)を確認してください。



# 新型コロナワクチン接種について

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)  
または保健予防課新型コロナワクチン事業室(☎303-6313)

9月上旬、国から、オミクロン株対応の新型コロナワクチン接種及び小児(5～11歳)の3回目接種の実施についての方針が示されました。市では、国の方針に基づき、準備を進めています。

掲載内容は、国の方針やワクチンの供給状況などにより変更となる場合がありますので、予約方法など、最新情報は、市ホームページで確認してください。



## オミクロン株対応の新型コロナワクチン接種

対象／2回以上接種している12歳以上の方

ワクチンの種類／オミクロン株対応の「ファイザー社ワクチン」または「モデルナ社ワクチン」

### ▼接種券の発送について

令和4年5月16日までに新型コロナワクチンを2回以上接種している12歳以上のすべての方に、右表のとおり、接種券を発送します。

※以降、接種をした時期に応じて、順次、接種券を発送します。

### 接種券発送スケジュール

対象	発送時期(予定)	予約開始日(予定)
60歳以上	9月30日(金)	10月7日(金)
50～59歳		10月12日(水)
40～49歳		10月17日(月)
30～39歳		10月24日(月)
12～29歳		10月31日(月)

### ご注意ください

過去に送付された3回目または4回目接種用の接種券をまだ使用していない方にも、改めて新しい接種券を送付します。

接種の際には、今回送付される新しい接種券を使用してください。過去に送付された接種券をお持ちの方は、誤接種防止のため、必ず破棄してください。

### ▼接種会場について

接種券に同封の会場一覧でご確認ください。

## 武田社ワクチン(ノバボックス)の接種

組換えタンパクワクチン(不活化ワクチンの一種)である武田社ワクチンは、mRNAワクチン(ファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン)に比べ、副反応が出る頻度が低いとされています。市内の医療機関では、引き続き、武田社ワクチン(ノバボックス)の1・2回目接種、3回目接種を行っています。自分や家族などを守るため、ワクチン接種をご検討ください。

対象／1・2回目接種…12歳以上の方 3回目接種…18歳以上で、2回目接種が終了した日から6か月以上経過している方

接種実施医療機関	石田外科医院(東原2)	藤原内科医院(見川町)
1・2回目接種	接種日(1回目/2回目) 9月10日(土)/10月1日(土) 9月17日(土)/10月8日(土) 9月24日(土)/10月15日(土)	9月13日(火)/10月4日(火) 9月20日(火)/10月11日(火) 9月27日(火)/10月18日(火)
	接種枠	各10名
3回目接種	接種日 9月10日～24日の毎週土曜日	9月9日～30日の毎週金・土曜日 ※9月23日(金)を除く。
	接種枠	各18名

※1・2回目の接種は、1回目接種予約時に、自動的に2回目接種の予約が行われます。

## 小児(5～11歳)の3回目接種

対象／2回目接種を終了した5～11歳の方

ワクチンの種類／小児(5～11歳)用ファイザー社ワクチン  
接種間隔／2回目の接種から少なくとも5か月経過した日から接種できます

### ▼接種券の発送について

3回目接種の対象となる小児(5～11歳)の方に、右表のとおり、接種券を発送します。

※以降、接種をした時期に応じ、順次、接種券を発送します。

### ▼接種会場について

随時更新しているので、市ホームページで確認してください。

### 接種券発送スケジュール

対象(以下の期間に2回目接種を終了した方)	発送時期(予定)	予約開始日(予定)
令和4年4月25日まで	9月9日(金)	9月20日(火)
令和4年4月26日～5月9日	9月16日(金)	9月26日(月)
令和4年5月10日～5月23日	10月3日(月)	10月10日(月)
令和4年5月24日～6月6日	10月中旬	10月中旬

# 令和5年度幼稚園・認定こども園(幼稚園機能部分)の

## 入園児を募集します

問合せ／幼児保育課(☎232-9243)

### ▼市立幼稚園・市立認定こども園(幼稚園機能部分)

**入園資格**▶市内に居住する3～5歳児または4・5歳児 ※施設によって対象年齢が異なります。 **願書配布**▶9月15日(木)から、午前8時30分～午後4時30分 **願書受付**▶11月1日(火)～10日(木)(土・日曜日、祝日を除く)、午前8時30分～午後4時30分 **選考**▶面接(定員を超えた場合は抽選)

### ▼国立幼稚園

**入園資格**▶3・4歳児 **要項・願書配布**▶9月20日(火)～10月7日(金)(土・日曜日、祝日を除く)、午前9時15分～正午、午後1時～3時 **説明会**▶9月30日(金)、午後3時から **願書受付**▶10月13日(木)、3歳児…午前9時～11時30分 4歳児…午後1時～4時30分 **選考期日**▶3歳児…10月17日(月) 4歳児…10月18日(火)

### ▼私立幼稚園・私立認定こども園(幼稚園機能部分)

**入園資格**▶3～5歳児 ※満3歳児を募集する園もあります。 **願書受付**▶11月1日(火)以降

※いずれも、願書の配布は各園で行います。願書受付の日程や選考方法、教育目標など、詳細は、各園のホームページをご覧になるか、各園にお問合せください。

※保育所(園)・認定こども園(保育所機能部分)の利用案内のパンフレットと申請書は、10月3日(月)から、幼児保育課などで配布します。詳細は、「広報みと」10月1日号でお知らせします。

### 年齢の見方

満3歳児…満3歳になる日以降に入園可

3歳児…平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

4歳児…平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

5歳児…平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ

### ▼市立幼稚園・市立認定こども園(幼稚園機能部分)

	園名	住所	電話番号	募集人員		
				3歳児	4歳児	5歳児
市立幼稚園	緑岡	見川町2563	241-1319	20名	20名程度	20名程度
	見川※	見川12-96-3(仮設園舎)	241-1926	—	—	25名程度
	寿	平須町1761	241-4595	—	35名	20名程度
	国田	下国井町2595-1	239-7401	—	25名	20名程度
	酒門	酒門町1245-3	247-7980	20名	20名程度	20名程度
	吉田が丘	元吉田町1736-9	247-8145	—	35名	20名程度
	笠原	笠原町92-1	243-4124	—	35名	25名程度
市立認定こども園(幼稚園機能部分)	石川	石川4-4037-6	252-2990	10名程度	15名程度	10名程度
	浜田	浜田1-1-2	221-5268	10名程度	10名程度	10名程度
	常磐	西原1-3-65	221-6426	10名程度	10名程度	15名程度
	常澄	大串町789-2	269-4592	—	15名程度	5名程度
内原	内原町720-1	259-4656	—	50名程度	20名程度	

※見川幼稚園の新入園児の募集については、幼児保育課へお問合せください。

### ▼私立幼稚園・私立認定こども園(幼稚園機能部分)

	園名	住所	電話番号	募集人員			
				満3歳児	3歳児	4歳児	5歳児
私立幼稚園	水戸	緑町3-9-36	221-6084	10名	24名	10名	—
	みどり	元吉田町2649-2	247-5657	—	60名	10名	若干名
	吉田	元吉田町1977-34	247-5556	若干名	120名	若干名	—
	河和田	河和田町1183	251-3154	若干名	25名	8名	5名
私立認定こども園(幼稚園機能部分)	フレンド少友幼稚園	備前町5-36	221-0781	10名	15名	8名	5名
	あかつか赤塚幼稚園	赤塚1-1997	251-9203	30名	70名	12名	若干名
	わたり渡里幼稚園	堀町958-4	231-5920	20名	50名	12名	若干名
	大塚ひのまる幼稚園	大塚町1583	251-8517	40名	27名	8名	若干名
	あさひ幼稚園	渋井町254	231-5732	—	60名	5名	—
	あたご 水戸英宏愛宕幼稚園	愛宕町10-5	231-1360	合わせて13名			
	ひらす 水戸英宏平須幼稚園	平須町1820-116	241-3376	10名	50名	30名	若干名
	常磐大学幼稚園	見和1-425	232-2680	—	55名	10名	若干名
	聖母幼稚園	五軒町2-4-32	225-6200	—	45名	10名	—
	愛恩幼稚園	南町3-4-44	221-5027	合わせて30名		10名	若干名
	プリンセスリリーリリー幼稚園	中丸町2052-17	253-3891	20名	60名	15名	若干名
	グレイスリリーヴィクトリアナーサリー	姫子2-751-17	253-5553	—	1名	1名	1名
幼保連携型	フォレストリリーリリーの森幼稚園	内原町1397-3	259-2585	12名	60名	10名	若干名
	元吉田さくら	元吉田町1833-44	350-7001	10名	5名	—	—

### ▼国立幼稚園

	園名	住所	電話番号	募集人員	
				3歳児	4歳児
幼稚園国立	茨城大学教育学部附属	三の丸2-6-8	224-3708	30名	20名

## 放課後学級と学童クラブ

問合せ／放課後学級についてはこども政策課(☎350-5577)、学童クラブについては各クラブ

昼間、仕事などにより、保護者が家にいない家庭の児童を対象に、放課後学級、学童クラブを開設しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



**申込み**▶放課後学級は希望する各小・義務教育学校の放課後学級へ、学童クラブは各クラブへ ※申込期限後に、放課後学級の利用を希望する場合は、こども政策課へ相談してください。

### ▼放課後学級

**開設日時**▶月～金曜日、放課後～午後6時30分(土曜日は午前8時～午後6時、長期休業期間中の平日は午前8時～午後6時30分)

学校名	定員	申込期限	学校名	定員	申込期限
三の丸	80名	11月 2日(水)	見川	80名	11月 2日(水)
五軒	75名	12月 8日(木)	千波	120名	12月 5日(月)
新荘	40名	11月15日(火)	梅が丘	160名	11月17日(木)
城東	80名	12月14日(水)	双葉台	120名	12月 8日(木)
浜田	120名	11月15日(火)	笠原	160名	11月30日(水)
常盤	120名	11月 9日(水)	赤塚	40名	11月15日(火)
緑岡	230名	11月17日(木)	吉沢	160名	12月 7日(水)
寿	120名	11月10日(木)	堀原	80名	11月16日(水)
上大野	40名	11月30日(水)	下大野	40名	11月15日(火)
柳河	40名	12月15日(木)	稲荷第一	80名	12月 8日(木)
渡里	120名	11月17日(木)	稲荷第二	80名	
吉田	80名		大場	35名	11月 2日(水)
酒門	120名	11月22日(火)	鯉淵	80名	11月16日(水)
石川	80名	11月30日(水)	妻里	80名	
飯富	40名	12月14日(水)	内原	120名	11月 2日(水)
河和田	80名	11月24日(木)	国田	40名	11月24日(木)
上中妻	40名	12月15日(木)			

※申請期間は、各校の就学時健康診断の日から各申請期限まで。定員は令和4年度のもので(変更になる場合あり)。

### ▼学童クラブ(民間)

学童クラブ名	電話番号
こぼと学童クラブ(新荘1)	306-7271
めぐみ学童保育部(見和2)	252-2583
ひまわり学童クラブ(小吹町)	291-7733
石川フレンドクラブ(石川1)	252-4007
わかな学童クラブ(根本2)	231-8237
キンダーワールドナーサリー 育脳学童クラブ(梅香2)	228-6901
ヴィクトリアナーサリー(姫子2) ・育脳 دونالدクラブ ・育脳 プルトクラブ	253-5553
ゆりの木学童クラブ(東前1)	350-6736
リリー幼稚園育脳学童クラブ(中丸町)	253-3891
リリーの森幼稚園育脳学童クラブ(内原町)	259-2585
ジュニアハウスあいくらぶ(袴塚3)	228-6951
元吉田さくら学童クラブ(元吉田町)	350-7001
リリーベール小学校育脳学童クラブ (藤が原3)	222-9090
吉田学童(元吉田町)	090-5784-7206
スワンkid'sクラブ(堀町)	284-1188
さくらの杜学童クラブ(東赤塚)	355-3556
ウォーターリリースポーツ学童クラブ (全隈町)	350-7525
学童てらこや べるきつずはうす(笠原町)	244-3372
水戸すんゆう三の丸つばめ学童スクール (三の丸1)	291-7738
スワンkid'sクラブ三の丸(三の丸1)	350-3627
グローバルキッズ学童クラブ(笠原町)	306-7322
れきせん学童キャンパス(平須町)	243-8910

※各学童クラブの定員や開設日時など、詳細は、お問い合わせください。

## 「スマイルキッズ」をご利用ください

家族が病気のときや、用事があるときなどに、一時的に子どもを預かります。

**期日**▶月～土曜日(祝日可。年末年始を除く)

**時間**▶1日…午前9時～午後5時、半日…午前9時～午後1時または午後1時～5時

**場所**▶一時預かり事業所あかつかスマイルキッズ(ミオス内)

**対象**▶水戸市に住所を有する6か月以上の未就学児

**料金**▶1日…2,100円、半日…1,050円

**申込み**▶利用日の2週間前から受け取りますので、直接または電話で、同事業所(☎309-5101)へ

※利用には、事前登録が必要です。登録時には、母子健康手帳、保険証が必要です。

**問合せ**▶同事業所または市こども政策課(☎350-5577)

## 募集

## 茨城大学教育学部附属小学校入学者

令和5年度茨城大学教育学部附属小学校新1年生を募集します。

**募集人数**▶105名

**願書配布**▶10月31日(月)まで、午前9時～正午、午後1時～4時30分 ※10月31日は、午後2時30分まで。土・日曜日、祝日、10月3日(月)・6日(木)・7日(金)・17日(月)を除く。保護者との同居と現住所が分かるもの(健康保険証・住民票など)をお持ちください。

**願書受付**▶11月1日(火)・2日(水)、午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

**願書配布・受付会場**▶茨城大学教育学部附属小学校(三の丸2)

**選考期日**▶11月10日(木)

※通学範囲の条件など、詳細は、同小学校ホームページ(<http://www.esch.ibaraki.ac.jp>)をご覧ください。

**問合せ**▶同小学校(☎221-2043)または市学校管理課(☎306-8673)

**保** 後期高齢者医療制度の被保険者の方で、  
令和4年10月1日から医療費の窓口負担割合が2割になる方へお知らせ

問合せ／国保年金課(☎232-9528)

**高額療養費の払戻しのための口座登録を  
していない方に申請書を送付します**

令和4年10月1日から、窓口負担割合が2割となる方で、高額療養費の口座登録をしていない方に、令和4年9月下旬頃、茨城県後期高齢者医療広域連合から、口座登録のための申請書を送付します。

事前に口座登録をすることで、高額療養費の支給対象となった場合に、登録いただいた口座に自動的に払戻しされます。

**！ ご注意ください**

厚生労働省や地方自治体が、電話や訪問で口座情報登録やATMの操作をお願いしたり、キャッシュカードや通帳などをお預かりしたりすることは、絶対にありませんので、ご注意ください。

**窓口負担割合が2割となる方には、  
負担を抑える配慮措置があります**

令和4年10月1日からの3年間(令和7年9月30日まで)、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引上げに伴う負担増加額を3,000円(上限額)までに抑えます(入院の医療費は対象外)。

上限額を超えて支払った医療費は、高額療養費として、後日高額医療費の登録口座に払戻します。

**【配慮措置が適用される場合の計算方法】**

(例) 1か月の外来医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき…①	5,000円
窓口負担割合2割のとき…②	10,000円
負担増…③(②-①)	5,000円
窓口負担増の上限…④	3,000円
払戻し等…③-④	2,000円

**配慮措置**  
1か月5,000円の負担額を3,000円までに抑えます

保 保健福祉  
文 文化・教養・スポーツ

**文** 男女平等参画推進月間標語・写真コンテスト入賞作品、  
男女平等参画社会づくり功労賞受賞者が決定しました

問合せ／男女平等参画課(☎226-3161)

**標語・写真コンテスト  
最優秀作品**

**【最優秀標語】**

認めよう 性別じゃなくて  
その人を

酒門小学校5年 内藤 有唯さん

**【最優秀写真】**



あっ、にわか雨！  
水城高校2年 宮本 陽南乃さん

市では、毎年9月の男女平等参画推進月間にあわせて、標語・写真コンテストを実施しています。また、男女平等参画社会の実現に向け、先駆的な功績をあげた個人・団体・事業所に対して表彰を行っています。令和4年度の入賞作品と功労賞の受賞者を決定し、8月25日に表彰式を行いました。

**標語・写真コンテスト**

**▼標語**



(左から)前列…中根美咲さん、石丸一翔さん 後列…益子初美さん、高橋市長、菊池ゆかりさん

**▼写真コンテスト**



(左から)前列…岩間悠希さん、宮本陽南乃さん、長山皇己さん 後列…額賀せつ子さん、滑川泰生さん、高橋市長、雨谷かりんさん

**男女平等参画社会づくり  
功労賞**

【個人の部】三富和代さん  
【事業所の部】茨城県信用組合



(左から)三富和代さん、高橋市長、茨城県信用組合副理事長・真崎茂さん

税など

国民年金種別変更の  
手続きを忘れずに

国民年金は、国内に住所のある20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。

被保険者は3つの種別に分けられます。就職や退職、結婚などにより加入種別が変わった場合には、そのつど手続きが必要です。年金額が少なくなる、受取れないなどの可能性がありますので、必ず届出をしましょう。

種別／第1号：学生、自営業者、農林漁業者など厚生年金に加入していない方  
第2号：会社員、公務員  
第3号：第2号被保険者に扶養されている配偶者

こんなとき	手続き
会社を退職し、自営業や無職になった	市役所または年金事務所で「第1号」加入手続きをしてください
第3号被保険者が収入増加や離婚などで、配偶者の扶養からはずれた	
自営業者や学生が会社に就職した	勤務先で「第2号」加入手続きをしてください
第3号被保険者が配偶者の扶養からはずれ、会社勤めになった	
結婚や退職などで、厚生年金に加入している配偶者に扶養されるようになった	配偶者の勤務先で「第3号」加入手続きをしてください

問／市国民年金課(☎0302・9500)または水戸市北年金事務所(☎0301・2200)

令和4年度 納期のお知らせ  
納期限／9月30日(金)

納付するもの	課税に関する問合せ
固定資産税・都市計画税 第3期分	資産税課 (☎232-9141)
国民健康保険税第3期分	国保年金課 (☎232-9526)
後期高齢者医療保険料 第3期分	国保年金課 (☎232-9528)

納付に関する問合せ／収税課(☎232-9145)、  
後期高齢者医療保険料については国保年金課(☎232-9528)

口座振替などをご活用ください

市税は、口座振替やスマートフォンアプリ決済、インターネットでのクレジット決済でも納税できます。自宅などで納税ができるこれらの方法をご活用ください。

各種納税方法や徴収の猶予など、詳細は、収税課にお問合せください。

介護保険料が確定しました

65歳以上の方(第1号被保険者)には、9月下旬に介護保険料額決定通知書または納入通知書を送付します。

なお、納入通知書で納める場合、納期限内であれば、コンビニエンスストア、郵便局でも納付できます。口座振替もできますので、ご利用ください。

問／介護保険課(☎232・9194)

保健福祉

高齢者お祝金

令和4年9月15日現在、市内に1年以上住所を有する、満88歳、満100歳、満101歳以上の方に高齢者お祝金を贈呈します。9月28日(水)に指定の預金口座に振込みます。

対・金額／満88歳(昭和8年9月17日～昭和9年9月16日生)：2万円  
満100歳(大正10年9月17日～大正11年9月16日生)：5万円  
満101歳以上(大正10年9月16日以前生)：1万円 ※対象者には、6月に案内を送付しています。

問／高齢福祉課(☎0302・9174)

募集 認知症  
チェックセミナー

「物忘れ度」と「血管年齢」の測定ができます。物忘れや脳血管疾患などのリスクを早めに見つけて予防しましょう。

日／10月17日(月)、午後1時30分～4時 ※所要時間は1時間程度。場／市役所2階 対／市内に居住する65歳以上の方 人／55名(定員になり次第締切り) 料／無料

申・問／10月14日(金)までに、電話で、地域支援センター(☎297・5900)へ

聴覚障害者等緊急通報システム(NET119)

耳などに障害のある方が、急病、事故、火災などの際に、文字入力等の方法で、消防への緊急通報ができるシステムです。登録すると、自分のGPS機能付携帯電話から利用できます。

対／市内に居住し、身体障害者手帳をお持ちの方で、聴覚障害や言語機能障害のある方、脳性麻痺による構音障害のある方 料／無料 ※通信料は別途。

申・問／随時受付けていますので、電話またはファックスで、障害福祉課(☎0302・9173、☎221・4447)へ

水戸市役所 ☎029-224-1111(代表) https://www.city.mito.lg.jp

日…日時 期…期日、期間 時…時間 場…会場、場所 対…対象  
人…定員 料…料金など 申…申込み 問…問合せ …共通事項

高齢者向けのお得な乗り放題乗車券販売中

▼茨交漫遊パス

対象/65歳以上の方 利用できる路線/茨城交通が運行する路線バス(日立地区を除く) 料金/1か月定期券6,600円など 販売場所/茨城交通各営業所、同社水戸駅前案内所 問合せ/茨城交通(☎251-2335)

▼関鉄ふれ愛バス

対象/65歳以上の方 利用できる路線/関鉄グループが運行する路線バス 料金/65~69歳…1か月定期券6,900円など 70歳以上…1か月定期券5,400円など 販売場所/関東鉄道水戸営業所、関鉄観光バス水戸駅前案内所 問合せ/関東鉄道(☎247-5111)

▼ねんりんキップ

対象/70歳以上の方 利用できる区間/鹿島臨海鉄道大洗鹿島線水戸駅~鹿島神宮駅 料金/1,500円(1日乗り放題) 販売場所/茨城交通水戸駅前案内所 問合せ/鹿島臨海鉄道大洗駅(☎029-267-5203)

※いずれも高速バス、水戸駅と赤塚駅からの県庁シャトルバス、コミュニティバスは利用できません。詳細は、各交通事業者または市交通政策課(☎291-3804)へお問合せください。

期/10月~令和5年3月 場/身体障害者福祉センターつとひ(河和田町) 対/市内に居住する身体障害者とその付添いの家族 人/若干名(定員を超えた場合は抽選)

パソコン(中級)	毎週月曜日 毎週水曜日	10:00~11:30
スポーツ吹矢	毎週月曜日	13:15~14:30
パソコン(ワード)	毎週火曜日	13:15~14:45
押し花	第2木曜日	13:15~14:30
絵手紙	第2金曜日	10:00~11:30
ポッチャ	第2・4金曜日	13:15~14:30

募集

障害者のための  
カルチャー教室

合は抽選) 料/無料 ※教材費別途。

申・問/9月27日(火)までに、電話またはファックスに、氏名、電話番号、希望する講座名、障害の程度を記入し、身体障害者福祉センターつとひ(☎2554-6632、☎3007-4404)へ ※抽選結果は、申込者全員にお知らせします。

子育て

遺児養育手当の  
申請を忘れずに

水戸市に1年以上住所を有し、両親または父・母のいずれかを

亡くした、高校などに在学する18歳までの遺児を養育している方に、遺児養育手当を支給します。手当額(遺児1人につき)/両親ともに死亡した遺児:月額6000円 父または母が死亡した遺児:月額3500円 支給方法/9月と3月に、指定した金融機関の口座に振込み 支給期間/申請の翌月から、遺児が18歳になって初めて迎える3月分まで 申請に必要なもの/戸籍謄本、通帳、在学証明書または学生証(遺児が中学生以下の場合合は不要)

募集  
水戸市観光審議会  
委員

暮らし

※申請方法など、詳細は、お問合せください。また、現在受給中の方で、現況届を提出していない方は、至急提出してください。問/こども政策課(☎2222-9176)

市観光基本計画に基づく施策などを審議します。

対/市内に居住または通勤・通学する18歳の方 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・問/10月7日(金)(当日消印)

有効までに、申込書に記入し、直接または郵送、ファックス、Eメールで、水戸市観光課(〒310-8610、☎2322-9189、☎2322-9232、☎kankou-shingikai@city.mito.lg.jp)へ ※申込書と募集要項は、同課、各出張所、各市民センターまたは市ホームページで入手できます。

募集  
盲ろう者向け通訳・  
介助員養成講習会

目と耳に障害のある方の支援に必要な知識・技能を学びます。期/11月2日~令和5年1月18日の水曜日(全8回) 時/午前10時~午後4時 場/県立聴覚障害者福祉センターやすらぎ(住吉町) 対/盲ろう者向け通訳・介助員を目指す方で、受講後、通訳・介助員として活動できる方 人/15名(定員を超えた場合は書類で選考) 料/30000円(資料代) 申/10月22日(土)(必着)までに、電話またはファックス、はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先、障害の有無、経験の有無、応募動機を記入し、県立聴覚障害者福祉センターやすらぎ(〒310-0884 4住吉町349-1、☎248-0029、☎247-1309)へ 問/同センターまたは市障害福祉課(☎2322-9173)



## ものづくり事業者緊急支援金・ 道路貨物運送事業者緊急支援金

問合せ／商工課(☎232-9185)

### (1)ものづくり事業者緊急支援金

原油価格、物価の高騰により電気料金上昇の影響を受けた市内製造事業者に支援金を支給します。

対象／次のすべてに該当する事業者

- ①市内に事業所がある法人・個人事業主または市内に住所がある個人事業主
- ②製造業(日本産業分類における分類)を主な事業として営んでいる
- ③令和4年1月～6月に、電気使用量が5,000kWh以上の月がある
- ④令和4年1月～6月に、前年の同月と比較して電気料金が20%以上増加した月がある
- ⑤令和3年12月以前に製造業を開始しており、今後も継続する意思を有する

支援金額／月の電気使用量が10,000kWh以上…20万円

月の電気使用量が5,000kWh以上10,000kWh未満…10万円

### (2)道路貨物運送事業者緊急支援金

原油価格、物価の高騰により燃料費上昇の影響を受けた市内道路貨物運送事業者に支援金を支給します。

対象／次のすべてに該当する事業者

- ①市内に事業所がある法人・個人事業主または市内に住所がある個人事業主
- ②一般貨物自動車運送事業経営許可または特定貨物自動車運送事業経営許可を受け、あるいは貨物軽自動車運送事業経営届出をし、道路貨物運送業を主な事業として営んでいる
- ③令和4年1月～6月に、前年の同月と比較して事業用自動車に係る燃料費が20%以上増加した月がある
- ④令和3年12月以前に道路貨物運送業を開始しており、今後も継続する意思を有する

支援金額／申請日時点で10台以上の事業用自動車を保有している…50万円  
申請日時点で1台以上10台未満の事業用自動車を保有している…25万円  
個人事業主…10万円

申請期限／10月31日(月)

申請方法／次のいずれかの方法で申請

電子申請	郵送申請
いばらき電子申請・届出サービス(https://s-kantan.jp/city-mito-ibaraki-u/)から申請  	申請書に記入のうえ、添付書類を添えて、郵送で、水戸市商工課(〒310-8610)へ ※申請書は同課、各出張所、各市民センターまたは市ホームページで入手できます。

※1か月間の電気料金または燃料費を比較し算出した増加額を、年間換算(12を乗じる)し、支援金額に満たない場合は、年間換算した増加額が支援金額となります(千円未満切捨て)。詳細は、市ホームページをご覧ください。



放置された自転車などは、ま  
ちの景観を損ねるだけでなく、  
歩行者や車両の通行の妨げとな  
り、とても危険です。  
水戸駅や赤塚駅周辺は自転車  
等放置禁止区域です。区域内に  
放置されている自転車などは、  
即時撤去の対象となります。自  
転車は放置せず、決められた場  
所に停めましょう。  
また、必ず防犯登録をすると  
ともに、万が一のときに備えて  
自転車保険に加入するようにし  
ましょう。  
問／生活安全課(☎224-11  
13)

自転車などの放置は  
やめましょう

### ▼売却区分番号／水4-3

所在	地番	地目	地積	見積価格 (公売保証金)
土地 酒門町 字宿後	1854番1	山林	184㎡	159万2千円 (16万円)
	1854番10		126㎡ (持分3分の1)	
	1854番11		13㎡ (持分3分の1)	
	1854番12		12㎡ (持分3分の1)	
	1854番13		55㎡ (持分2分の1)	

不動産公売

2時30分～3時(午後2時から受  
取)

付、説明)場／市役所4階  
※直前に中止となる場合がありますので、事前に、お問合せください。  
問／収税課(☎232-9145)  
**募集**  
**ふるさと農場利用者**  
専門の相談員に教わりながら、野菜などを育ててみませんか。場／全限町940-1 対／農業を営んでいない方市外在住の方も可)料(年額)／1㎡当たり400円(25㎡の区画は年額1万円。年度途中からの使用は、月割計算)使用期間／令和5年3月31日まで(更新可)  
申・問／随時受付けていますので、電話またはファックスに、氏名、電話番号を記入し、森林

公園森の交流センター(☎・☎252-7500)へ  
**募集**  
**ごみ収集カレンダーに  
広告を掲載しませんか**  
令和5年度ごみ収集カレンダーへ掲載する広告を募集します。  
募集数／2点(定数になり次第締切り) 大きさ／5・1cm×19・4cm ※2色刷り、濃淡あり。  
掲載料／20万円 発行部数／13万部  
申・問／10月4日(火)～20日(木)に、申込書に記入のうえ、原稿を添えて、ごみ減量課(☎232-9114)へ ※政治・宗教に関するものや、風俗営業などは除きます。申込書は、同課または市ホームページから入手できます。

水戸市役所 ☎029-224-1111(代表) <https://www.city.mito.lg.jp>

日…日時 期…期日、期間 時…時間 場…会場、場所 対…対象  
人…定員 料…料金など 申…申込み 問…問合せ …共通事項

### 野焼きは禁止されています

問合せ/廃棄物対策課(☎350-8035)

ドラム缶や素掘りの穴などで、家庭ごみや剪定枝などの廃棄物を焼却する野焼きは、廃棄物処理法で禁止されています。野焼きは、「煙で窓が開けられない」、「洗濯物に臭いがつく」など、近隣住民の生活環境に悪影響を及ぼすため、行わないでください。

#### ▼野焼きの禁止の例外

「農業等を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却」として農業者が行う稲わらの焼却など、野焼きには禁止の例外があります。ただし、煙や臭いにより、近隣住民から苦情が寄せられるなど、生活環境に支障がある場合は、焼却を中止していただくことがあります。

#### ▼野焼きにお困りの方は

廃棄物対策課(☎350-8035)に連絡してください。

受付時間/月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分 ※受付時間以外は、水戸警察署(☎233-0110)に連絡してください。

### 農振農用地区域からの除外・編入の申出

優良農地の保全と有効活用を図るため、農業振興地域の整備に関する法律に基づき、農振農用地区域を定めています。農地などをこの区域から除外または編入したい場合は、申出が必要です。

申/10月3日(月)～31日(月)に直接、農政課へ  
問/同課(☎222-9181)

### 悪質な排水設備業者にご注意を

市からの依頼業務を装い、排水設備の工事や清掃などを勧める業者が、各家庭を訪問しているという情報が寄せられていますので、注意してください。

排水設備の工事や清掃などを業者に依頼する際は、事前に見積書を取るなどして、その内容をよく確認しましょう。

なお、公共下水道への接続工事をする場合は、「水戸市下水道工事指定店」へ依頼してください。指定店は、市ホームページから確認できます。

問/下水道管理課(☎232-9221)

### 文化・教養・スポーツ

#### 募集 多世代交流将棋大会

日/10月15日(土)、午前9時30分から(午前9時開場) 場/いさぎ交流センター(長者山荘(渡里町)) 対/市内に居住する方  
人/30名(定員になり次第締切り) 料/500円

#### 募集 子どものための国際教育講座

ハロウィンをテーマに、カナダ出身の講師と一緒に、楽しく英語を学びませんか。

日/10月16日(日)、午後2時～2時45分(受付は午後1時45分から) 場/市国際交流センター(備前町) 対/年少～年長の子どもとその保護者 人/30名(定員になり次第締切り) 料/一人100円(資料代)

申・問/9月28日(水)の午前9時から受付けますので、直接または電話、ファックス、メールに、参加者全員の氏名(ふりがな)、子どもの年齢、電話番号、講座名を記入し、市国際交流協会(☎221-1800、〒221-1003、[mca@mito.ne.jp](mailto:mca@mito.ne.jp))へ

#### 募集 2022 水戸市環境フェア

地球温暖化と生き物の関係などについて、テレビに出演した経験のある講師が講演を行います。

日/10月15日(土)、午後1時～4時 場/ホテルレイクビュー

#### 募集 水戸の菊花展に 出展しませんか

10月28日(金)～11月15日(火)に、植物公園で開催する「水戸の菊花展」の作品を募集します。

出品数/一人5鉢まで(仕立ての方法は自由)

申・問/10月14日(金)まで、電話で、観光課(☎222-9189)へ

#### 募集 ワクワクドキ みんなであそぼう!

緑豊かな自然の中で、フォトラリーなどのレクリエーションを楽しんでみませんか。

日/10月23日(日)、午前10時30分～午後4時(受付は午前10時から) 場/少年自然の家(全隈町)

対/市内に居住または通学する小学4～6年生 人/30名(定員)

水戸(宮町1) 人/100名(定員になり次第締切り) 料/無料

講師/五箇公一(国立環境研究所研究者)、浅利圭吾(水戸市中学生) 申/9月30日(金)までに、いばり電メ子申請・届出サービス(<https://s-kanta.jp/city-mito-ibaraki>)から申込み

問/水戸市環境フェア実行委員会事務局(環境保全課内、☎232-9154)



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▶



## 水戸まちなかりビング作戦

歩きたくなる、滞在したくなるまちなかを  
目指して、官民連携で社会実験「水戸まちなか  
りビング作戦」を実施します。

期間/10月9日(日)~30日(日)

場所/南町2~3丁目、泉町1~2丁目(国道50  
号とその裏通り周辺)

実施内容/低速でまちな  
かを周回し、無料で乗  
ることができる電動車  
両「グリーンスローモビ  
リティ」の運行、快適で日常使いしたくなる



居場所づくり(植栽やテーブルなどの設置)  
など ※「グリーンスローモビリティ」は、10  
月8日(土)~11月6日(日)に運行します。詳細  
は、水戸まちなかりビング作戦   
ホームページ([https://www.mito-  
machinaka.com](https://www.mito-machinaka.com))をご覧ください。

問合せ/水戸まちなかりビング作戦実行委員  
会(水戸商工会議所内、☎224-3315)または  
市都市計画課(☎232-9206)

を超えた場合は抽選) 料/無料  
申・問/10月5日(水)までに、  
Eメールに、住所、氏名(フリガ  
ナ)、性別、学校名・学年、保護  
者の氏名、電話番号、食物アレ  
ルギーの有無を記入し、生涯学  
習課(☎306-8092、 [syounen@city.mito.jp](mailto:syounen@city.mito.jp))へ  
※抽選結果は、申込者全員にお  
知らせします。

## 募集 貝がら水族館

貝や砂を使って、小さな水族  
館を写真立ての中に作ります。  
期/10月22日(土)、11月6日(日)  
時/午前10時~11時30分、午後  
1時~2時30分 場/市立博物  
館 対/小学3年生以下とその  
保護者 人/各10組20名(定員に  
なり次第締切り) ※子ども1名  
につき保護者1名。 料/無料  
申・問/10月4日(火)の午前9

## 募集 秋の植物観察会

時から受付けますので、電話で、  
市立博物館(☎226-652  
1)へ  
まちなかにある自然豊かな逆  
川緑地で、植物を観察します。  
日/10月8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)  
※小学生以下は保護者同伴。  
料/無料  
申・問/9月27日(火)の午前9  
時から受付けますので、電話で、  
市立博物館(☎226-652  
1)へ

## 募集 サツマイモ掘り体験

日/10月15日(土)、午前9時~  
11時 ※荒天時は16日(日)に延  
期。 場/ふたつと農場(全隈町)

## 募集 キッズトレラン大会

対/小学生以下の子どもとその  
家族 人/150名(定員を超え  
た場合は抽選) 料/一人30  
0円  
申・問/9月24日(土)~30日(金)  
の午前8時30分~午後5時に、  
電話で、森林公園森の交流セン  
ター(☎252-7500)へ  
※抽選結果は、電話で、当選者  
のみお知らせします。

豊かな森の中を、楽しみなが  
ら駆け抜けてみませんか。  
日/11月6日(日)、午前9時~  
正午 場/森林公園 対/小学  
生 人/各学年20名(定員になり  
次第締切り) 料/1000円  
※参加賞あり。 申/9月24日  
(土)~10月31日(月)  
に、専用フォームか  
ら申込み 

## 募集 市民ユニカール大会

カーペットの上でできるカー  
リング「ユニカール」の大会です。  
日/10月23日(日)、午前9時か  
ら 場/アダストリア みとア  
リーナ 対/市内に居住または

問/森林公園森の交流センター  
(☎252-7500)またはナム  
チエバザール水戸店(☎231-  
8848、[info@namchebazar.  
co.jp](mailto:info@namchebazar.co.jp))

## 下野健康増進センターの 屋内プールと温浴施設の休館

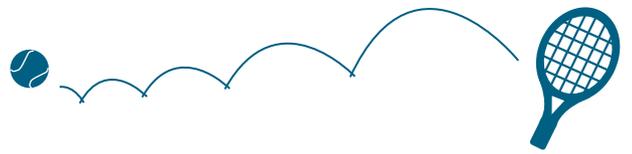
通勤・通学する方 人/100  
名(定員になり次第締切り)  
※3名1チーム。1名でも申込  
めます。 料/500円 申/  
10月21日(金)までに、ファック  
スに、住所、氏名、電話番号を  
記入し、水戸市ユニカール協会  
〒塚方(☎231-5486)へ  
問/同協会塚塚方(☎221-3  
797)または市スポーツ課(☎  
306-8136)

10月12日(水)~28日(金)の間、  
保守点検のため、下野健康増  
進センターの屋内プールと温浴  
施設(シャワー室も含む)を休館  
します。トレーニング室、多目  
的室、会議室、グラウンドドル  
フ場は利用できます。  
問/下野健康増進センター(☎  
297-8570)

## 全日本還暦軟式野球 選手権大会

期/10月7日(金)~11日(火)  
場/ノーブルホームスタジアム  
水戸ほか7会場 料/無料  
※開会式は、10月7日の午後2  
時30分から、アダストリア  
とアリーナで行います。  
問/スポーツ振興協会(☎24  
3-0111)

掲載している情報は9月6日時点のものです。新型コロナウイルス  
感染症の拡大防止のため、中止・延期などになる場合があります。



アダストリアみとアリーナスポーツ教室体験レッスン

期間▶10月4日(火)から 場所▶アダストリアみとアリーナ  
 申込み▶10月4日から受付けますので、直接、アダストリアみとアリーナへ ※受付時間は、火～金曜日の10:00～17:00。  
 ※参加費は、体験(1回きり)のものです。6回分の回数券もあります。詳細は、お問合せください。  
 問合せ▶同アリーナ(☎303-6335)

【こころとカラダの調整教室】



教室名	曜日	時間	対象
ゆるめるヨガ	火	13:00～14:00	18歳以上の方
シンプルヨガ	水	10:00～11:00	
ペルビックストレッチ		12:00～13:00	
やさしい健康ピラティス		13:30～14:30	
ハッピーヨガ	木	19:30～20:30	
骨盤調整ヨガ		10:30～11:30	
ポールエクササイズ	14:00～15:00		
シンプルヨガ	金	10:15～11:15	
ピラティス		12:30～13:30	
リラックスヨガ		14:40～15:40	
パワーヨガ	土	10:00～11:00	

定員▶各5名(定員になり次第締切り) 参加費▶900円(1回)

【65歳からの体づくり教室「げんきクラブ」】

教室名	曜日	時間	対象
げんきクラブ①	火	10:30～11:30	65歳以上の方
げんきクラブ②	金	13:00～14:00	

定員▶各5名(定員になり次第締切り) 参加費▶900円(1回)

【大人のテニススクール】

教室名	曜日	時間	対象
初心	火・金	10:00～11:30	18歳以上の方
初中級		11:30～13:00	
中級		13:30～15:00	
初中級・初心		19:30～21:00	
初心	日	12:00～13:30	
初中級		13:30～15:00	

定員▶各5名(定員になり次第締切り) 参加費▶2,200円(1回)

【ジュニアヒップホップスクール体験】

期日▶10月8日(土)・29日(土) 時間▶10:00～11:00 対象▶小学生 定員▶20名(定員になり次第締切り) 参加費▶1,100円(1回)

第2期健康づくり教室

【コートレーニング】

期間▶11月4日～令和5年2月17日の金曜日(全15回) 時間▶10:30～11:30 定員▶15名 会費▶64歳以下…9,000円 65歳以上…7,200円

【シェイプアップ】

期間▶11月10日～12月8日の木曜日(全5回) 時間▶9:30～11:00 定員▶20名 会費▶2,500円

場所▶下野健康増進センター 対象▶18歳以上の方 申込時に必要なもの▶会費、筆記用具 申込み▶10月3日(月)の9:45から整理券配布、10:00から受付けますので、直接、同センターへ ※先着順ではありませんので、配布時間内にお越しください。整理券は、1人1枚です。配布時間内に定員を超えた場合は、抽選を行います。定員に満たない場合は、随時受付けます。

問合せ▶スポーツ振興協会(☎241-0704)

キッズサッカー教室

ボールを蹴ること、体を動かすことの楽しさを学びます。  
 期間▶11月10日～令和5年1月26日の木曜日(全10回) 時間▶15:00～16:00 場所▶ケーズデンキスタジアム水戸 対象▶4・5歳児(平成28年4月2日～平成30年4月1日生) 定員▶30名 料金▶4,000円(傷害保険料を含む) 申込み▶10月3日(月)の15:00から整理券配布、15:15から受付けますので、直接、同スタジアムへ ※先着順ではありませんので、配布時間内にお越しください。整理券は、1人1枚です。配布時間内に定員を超えた場合は、抽選を行います。定員に満たない場合は、随時受付けます。  
 問合せ▶スポーツ振興協会(☎241-0704)

ノルディックウォーキング

千波湖周辺を歩きながら、ノルディックポールの使い方や歩き方を楽しく学びませんか。ノルディックポールは貸出します。  
 日時▶11月19日(土)、10:00～12:30 ※雨天時は20日(日)に延期。  
 場所▶千波湖周辺 対象▶18歳以上の方(高校生を除く) 定員▶30名(定員になり次第締切り) 料金▶1,500円(昼食代、傷害保険料を含む) 申込み▶10月3日(月)の9:30から受付けますので、参加料を添えて、直接、総合運動公園体育館へ  
 問合せ▶スポーツ振興協会(☎241-0704)

歩育講習会

正しい足の使い方や歩き方を、実技をとおして親子で学びます。  
 日時▶11月26日(土)、10:00～11:30 場所▶ケーズデンキスタジアム水戸 対象▶2歳6か月～小学2年生(平成26年4月2日～令和2年5月1日生)とその親 定員▶20組(定員になり次第締切り) 料金▶500円(傷害保険料を含む) 申込み▶10月3日(月)の9:30から受付けますので、参加料を添えて、直接、総合運動公園体育館へ  
 問合せ▶スポーツ振興協会(☎241-0704)

水戸市体育祭市民スポーツ大会

問合せ/スポーツ課(☎306-8136)

期日	地区名	会場	時間	雨天時	期日	地区名	会場	時間	雨天時	
10/9(日)	三の丸	三の丸小	8:30～11:30	同校体育館	10/9(日)	飯富	飯富中	8:30～11:30	順延	
	五軒	五軒小	8:30～12:00			見川	見川中	8:30～12:00		
	新荘	新荘小	9:00～11:30			千波	千波中	8:30～14:30		
	城東	城東小	8:30～12:15	中止		双葉台	双葉台市民センター、双葉台公園	8:20～11:30	中止	
	浜田	浜田小	8:30～12:20			吉沢	吉沢小	8:30～12:00		
	常磐	常磐小	9:00～12:00	同校体育館		堀原	堀原小	9:00～12:00	順延	
	緑岡	緑岡小	8:30～12:00	順延		鯉淵	鯉淵小、鯉淵市民センター	9:00～12:00	同校体育館、鯉淵市民センター	
	渡里	渡里小	9:00～12:00	同校体育館		10/15(土)	柳河	柳河小	9:00～12:00	順延
	吉田	吉田小	8:30～11:30	中止		10/16(日)	妻里	妻里小	9:30～11:50	順延
	石川	石川小	8:00～12:00	順延		10/23(日)	内原	内原ヘルスパーク	9:00～11:30	内原ヘルスパーク

# ぶらり、ライブラリー

## 本を旅しよう vol.3



PICK UP!

澄み渡る風が心地よい季節。市立図書館に出かけませんか。

市内6館の図書館では、毎月、テーマを設けて図書展示を行っています。この連載(隔月)では、テーマに合わせたイチオシ図書を紹介します。今月は、東部図書館です。



絵本など児童書がいっぱい!

### 東部図書館

場所/元吉田町1973-27

休館日/毎週月曜日、毎月第1木曜日

問合せ/☎248-4051

※市立図書館ホームページ(<https://www.library-mito.jp>)で、展示されている図書のリストを閲覧できます。



### 【東部図書館 9月の図書展示テーマ】

#### 認知症について

9月は、「茨城県認知症を知る月間」です。今年、市立図書館全館で、市高齢福祉課や地域の高齢者支援センターと共同で展示を行っています。

誰でも発症する可能性がある認知症。図書展示では、認知症への新しい取組を紹介する本や、介護の様子を描いたエッセイなど、幅広い内容の書籍を展示しています。皆さんも一緒に、認知症について考えてみませんか。

#### ＼イチオシ!／

#### いつでも母と

子ども向けに書かれた本もあります♪

高齢者支援センターの認知症についての展示、パンフレット配布も♪

著者：山口恵以子 出版：小学館



いつか直面するかもしれない親の介護。そして必ずやってくる大切な人との別れ。そんなことに不安を感じることはありませんか？

この本では、著者と、認知症を患った最愛の母との、お別れまでの日々が綴られています。悲しい話のはずなのに「愛してるよ」「お互いにね」と言葉が交わす母娘の絆に心が温まります。



## 水戸市植物公園 Mito botanical park

<https://www.mito-botanical-park.com> ☎243-9311

住所/小吹町504 開園時間/9:00~17:00(入園は16:00まで)

休園/月曜日(祝日・振替休日)のときは翌日 ※入園料がかかります。



### 展示・催事など 植物館ほか

展示最終日の公開時間は、各展示により異なります。

### サルビアガーデンフェア Salvia Garden Fair

植物公園自慢の秋咲きサルビアが一堂に咲き誇ります。色とりどりの花をぜひご覧ください。

期間/10月1日(土)~11月6日(日)

サルビア花壇/オーバブリッジ、テラスガーデン、芝生園前など



注目品種 → サルビア・スプレンドス あやのピーチ

サーモンピンクの優しい花色が特徴で、秋には草丈が1mくらいになります。テラスガーデンで見ることができます。

### 秋の山草展

野菊やホトトギス、イワシャジンなどを約200点展示。天候により種類が変わる場合があります。

期日/10月1日(土)・2日(日)



### 優しさをつなぐ秋の絵てがみ展

四季折々の草花を、はがきなどに描き、言葉を添えた絵てがみを展示。

期間/10月7日(金)~19日(水)



### 秋のらん展

秋咲きのカトレアやデンドロビウムなど、春とは違った洋ランを約100点展示。

期間/10月21日(金)~23日(日)



### ワークショップなど

申込開始日の8:30から電話で受付(定員になり次第締切り) ※当日受付は除く。

#### ハーブレッスン

クリスマスにぴったりなハーブの手芸品を作ってみませんか。アロマウッドやアロマワックスなどの香りが楽しい、ラッキーチャーム(幸運のお守り)として飾ることができます。

期日/11月3日(木)

時間/13:30~14:30、14:45~15:45

定員/各30名 料金/1,500円

申込開始日/10月7日(金)



#### 植物画体験教室「バラを描こう」

ボタニカルアート同好会の方が描き方のコツを教えます。

日時/11月11日(金)、10:00~15:00

定員/15名

料金/無料 申込開始日/9月29日(木)



掲載している情報は9月6日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などになる場合があります。

# プロスポーツナビ

問合せ/FC水戸ホーリーホック(☎0296-88-3900)、茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント(☎050-1745-6802)、市スポーツ課(☎306-8136)  
チケットは、インターネットやコンビニエンスストアなどで購入できます



## プロサッカークラブ 水戸ホーリーホック



順位…J2リーグ22チーム中 **11**位(12勝10分11敗)

**終盤戦に向けて3人の新戦力が加入!**

夏場の補強と言われるJリーグの選手追加登録により、新たに、3名の選手がクラブに加わりました。J1昇格を目指してリーグ終盤戦を戦い抜きます!



やすなが れお  
**安永 玲央 選手(21歳)**  
背番号5/MF/  
177cm/72kg

うのき ふみや  
**鵜木 郁哉 選手(21歳)**  
背番号37/FW/  
167cm/67kg

レオナルド ブロー  
ダーセン 選手(19歳)  
背番号48/DF/  
188cm/82kg

### ▼ホームゲーム日程

会場/ケーズデンキスタジアム水戸

日時	対戦相手
9/21(水)、19:00	東京ヴェルディ
10/ 2(日)、14:00	ジェフユナイテッド千葉
10/23(日)、14:00	ザスパクサツ群馬



## プロバスケットボールクラブ 茨城ロボッツ



**まもなく2022-2023シーズン開幕!**

これまで茨城ロボッツは、アップテンポなバスケットボールをモットーとしてきました。今季は「**GEAR UP 4000**」をシーズンスローガンに、さらにスピードを上げ、Bリーグで最もテンポの速いバスケットボールを目指します。ご期待ください!



### ▼ホームゲーム日程

会場/アダストリア みとアリーナ

日時	対戦相手
10/ 1(土)、15:05	ファイティングイーグルス名古屋 (ホーム開幕戦)
10/ 2(日)、15:05	
10/26(水)、19:05	レバンガ北海道

※10月15日(土)・16日(日)のホームゲームは、日立市池の川さくらアリーナで開催されます。

### ▼新加入選手からのコメント

はやししょうたろう  
**林 翔太郎 選手(26歳)**

背番号33/SF/194cm/89kg

“覚悟”この一言に尽きると思います。口だけではなく、行動や結果で示していきたいと思えます。ご声援よろしくお願ひします!



掲載している情報は、9月6日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更になる場合があります。

## 応急処置 こんなときどうする?

### ケース 3

### スポーツでケガをしたら

日常生活での突然のケガや、急病の方に対する、「応急処置」などを紹介します。

問合せ/救急課(☎221-0126)



スポーツの秋がやってきました。今回は、スポーツでのケガ(スポーツ外傷)の回復を助けるRICE処置を紹介します。RICE処置を施すことで、患部の内出血や腫れ、痛みなどを抑え、回復を助ける効果があります。

RICE処置を行った後は、速やかに医療機関を受診しましょう。

### スポーツ外傷とは

スポーツ活動中に、物や人にぶつかるなど、身体に大きな力加わって起こる不慮のケガを「スポーツ外傷」といいます。

### RICE処置が有効な スポーツ外傷

捻挫/打ち身/肉離れなどの四肢のケガ

### こんな場合はすぐ救急車を!

以下に該当する場合は、むやみに患部を動かさずに、すぐに救急車を呼びましょう。

- ・頭部・背部・頸部を損傷している
- ・大量の出血をして意識がない
- ・脱臼や明らかに変形のある骨折などが疑われる
- ・けいれん発作が起きている

### スポーツ外傷の応急処置はRICE処置

#### Rest(安静)

▶患部を動かさないように、包帯や布を巻いたり、添え木などを当てたりして固定する

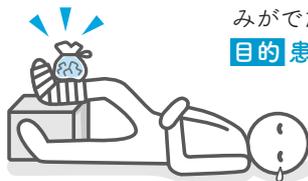
**目的** 患部の腫れや血管・神経の損傷を防ぐ

#### Icing(冷却)

▶患部を氷などで冷却する ※なるべく氷が直接患部に当たらないようにする。

▶20分程度冷却したら氷を外し、また痛みがでたら冷却を繰り返す

**目的** 患部の腫れによる痛みを和らげる



#### Compression(圧迫)

▶腫れが予想される部分を、テーピングなどで圧迫しながら固定する ※しびれや変色が生じたらすぐに緩める。

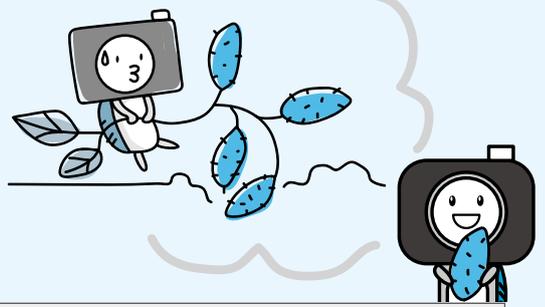
**目的** 患部の腫れや内出血を防ぐ

#### Elevation(挙上)

▶患部の下に台座や座布団などを置き、患部を心臓より高い位置に上げながら安静にする

**目的** 患部の腫れを防ぐ

# 10月 CALENDER イベントカレンダー



◎印は有料です ☆印は事前の申込みが必要です

日	曜	内容	日	曜	内容
前月からの催し					
◎企画展「立花文穂展 印象 IT'S ONLY A PAPER MOON」(10:00~18:00、10日まで)水戸芸術館(芸術)					
1	土	サルビアガーデンフェア(13日、11月6日まで)(植物) ◎☆茨城ロボッツ VS ファイティングイーグルス名古屋(14日、2日も)(スポーツ) ◎☆が〜まるちよば(17:30から、2日は13:00から)水戸芸術館(芸術)	15	土	◎☆サツマイモ掘り体験(11日)(森林) ☆水戸市環境フェア2022(10日)(環境) ◎☆[演劇]スカパン(14:00から、16日も)水戸芸術館(芸術)
2	日	◎☆水戸ホーリーホック VS ジェフユナイテッド千葉(14日)(スポーツ) ◎☆茨城の名手・名歌手たち 第30回演奏会(16:00から)水戸芸術館(芸術)	16	日	☆パイプオルガン・プロムナード・コンサート(11:00~11:30、12:30~13:00)水戸芸術館(芸術) ◎☆子どものための国際教育講座(10日)(国際)
3	月		17	月	
4	火		18	火	
5	水		19	水	
6	木		20	木	茨城放送「消費生活について」(17:15から)(消費)
7	金		21	金	秋のらん展(13日、23日まで)(植物) ◎☆[落語]柳家三三独演会(18:30から)水戸芸術館(芸術)
8	土	朝市(9:00~12:00)公設地方卸売市場(市場) ☆秋の植物観察会(11日)(博物) 茨城放送「マイタウン水戸」(9:40~9:55)(魅力)	22	土	特別展「昭和ラブソディ」(11月27日まで)市立博物館(博物) 水戸黄門まつり「水戸偕楽園花火大会」(18:30~19:30、荒天中止)千波湖(観協)
9	日	◎☆カルテット・プレミアム・シリーズ「ベルチャ弦楽四重奏団」(15:00から)水戸芸術館(芸術)	23	日	ぴんころ地藏さんご縁日(8:30~11:30)桂岸寺(観光) ◎☆水戸ホーリーホック VS ザスパクサツ群馬(14日)(スポーツ)
10	月	スポーツの日	24	月	
11	火		25	火	
12	水		26	水	◎☆茨城ロボッツ VS レバンガ北海道(14日)(スポーツ)
13	木		27	木	
14	金		28	金	水戸の菊花展(11月15日まで)植物公園(観光)
			29	土	企画展「あやしいどうぐ〜発掘された祈りの世界〜」(9:00~16:15、令和5年2月26日まで)埋蔵文化財センター(埋文)
			30	日	水戸黄門漫遊マラソン(9:00から)市内(漫遊)
			31	月	

## 問合せ

- |                        |                       |                    |                         |
|------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| ◎魅力) みのの魅力発信課…232-9107 | ◎スポーツ) スポーツ課…306-8136 | ◎観光) 観光課…232-9189  | ◎市場) 公設地方卸売市場…226-2331  |
| ◎消費) 消費生活センター…226-4194 | ◎漫遊) 水戸黄門漫遊マラソン       | ◎観協) 水戸観光コンベンション   | ◎植物) 植物公園…243-9311      |
| ◎芸術) 水戸芸術館…227-8111    | 推進室…303-7808          | 協会…224-0441        | ◎博物) 市立博物館…226-6521     |
| ◎国際) 国際交流協会…221-1800   | ◎環境) 環境保全課…232-9154   | ◎森林) 森林公園…252-7500 | ◎埋文) 埋蔵文化財センター…269-5090 |

## 各種相談窓口

### 消費生活相談(10月)

消費者トラブルなどの相談に、専門家が無料で応じます。  
 日時/司法書士…5日(水)、午後1時30分~3時30分 建築士…6日(木)、午後1時~3時 弁護士…12日(水)・26日(水)、午後1時~3時 精神保健福祉士(消費者トラブル心の相談)…18日(火)、午前10時~午後3時  
 場所/市消費生活センター(市役所2階)  
 申込・問合せ/事前に、電話で、同センター(☎226-4194)へ

### 不動産の無料相談

不動産価格などの相談に、不動産鑑定士が応じます。  
 日時/10月12日(水)、午前10時~正午、午後1時~4時  
 ※1人1時間まで。完全予約制。  
 場所/県開発公社ビル(笠原町)  
 申込み/9月30日(金)の午後5時までに、電話で、茨城県不動産鑑定士協会事務局(☎246-1222)へ  
 問合せ/同協会または市都市計画課(☎232-9206)

### 行政書士会の面談による無料相談会

遺言・相続・各種許可に関する相談に応じます。  
 日時/①毎週木曜日(祝日を除く)、午後1時~4時 ②10月13日(木)~15日(土)、正午~午後6時 ③10月14日(金)、午後4時~7時 ④10月22日(土)、午後1時~4時  
 場所/①市役所1階 ②京成百貨店8階 ③・④県立図書館  
 申込み/当日受付  
 問合せ/茨城県行政書士会事務局(☎305-3731)または市民相談室(☎232-9109)

### 心配ごと相談

財産・家族・離婚問題など、あらゆる心配ごとの相談に、専門員が無料で応じます。  
 日時/毎週木曜日、午後1時~3時30分  
 場所/市福祉ボランティア会館(ミオス2階)  
 申込み/当日受付  
 問合せ/市社会福祉協議会(☎309-5001)

# 水戸市保健所からの お知らせです

- 〒310-0852 笠原町993-13
  - 保健総務課(☎305-6290)
  - 保健予防課(☎243-7315)
  - 地域保健課(☎243-7311)
  - 保健衛生課(☎243-7328)
- 〒311-4153 河和田町999
  - 動物愛護センター(☎350-3800)
- 〒311-1125 大場町472-1
  - 常澄保健センター(☎269-5285)
- 〒319-0315 内原町1384-2
  - 内原保健センター(☎259-6411)

日…日時 期…期日・期間 時…時間 場…会場・場所 対…対象 人…定員 料…料金など 申…申込み 問…問合せ …共通事項

## 要警戒！通常の加熱では防げない食中毒

問合せ／保健衛生課

食中毒は加熱すれば防げると思っていませんか？  
食中毒の中には、通常の加熱では防げないものもあるので、食品を扱うときは十分に注意しましょう。

### 【黄色ブドウ球菌】

自然界に広く分布している細菌で、人の鼻腔や喉にも存在します。また、化膿菌の一つでもあり、調理する人の手や指に傷があったり、化膿していたりする場合、そこから食品が汚染され、菌が増えて熱に強い毒素がつくられることで、食中毒が発生することもあります。菌がつかないように、調理前の手洗いなどを心がけましょう。手や指に傷などがある場合は、食品に直接触れるのを避けてください。



### 【ウエルシュ菌】

人の腸管や土壌などに広く分布している細菌で、熱に強い芽胞をつくるのが特徴です。これまでに、カレーやシチュー、煮魚などを大量に調理した際、大きな器のまま室温で放置したことで、菌が増え、食中毒が発生した事例があります。加熱調理した食品を保存する場合は、10℃以下または55℃以上の温度で行いましょう。



**結核健診**  
令和4年度に65歳以上になる方は、集団または個別(医療機関)で、結核健診の胸部エックス線検査を無料で受けられます。詳細は、6月上旬に

食をとおして地域の健康づくりをお手伝いする、食生活改善推進員の養成講習会を行います。講習では、献立の立て方や生活習慣病の予防など、食事と健康について学びます。

期日	時間
11/21(月)	13:00~15:30
11/22(火)	10:00~15:20
11/29(火)	
12/13(火)	13:30~16:00
12/14(水)	

※全5回の講習会です。

場／内原保健センター 対／市内に居住する69歳までの方で、受講後に食生活改善推進員として、ボランティア活動に参加できる方 人／各募集地区若干名定員を超えた場合は抽選(募集地区／五軒、柳河、城東、上大野、赤塚、双葉台、吉田、吉沢、寿、緑岡、見川、山根、内原) 料／無料 申・問／9月30日(金)までに、電話で、地域保健課へ

郵送した受診券をご覧ください。また、9月24日(土)〜30日(金)は、結核予防週間です。せきなどの症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

## 食生活改善推進員 養成講習会



## 「健康づくりガイドブック・みと」 に広告を掲載しませんか

問合せ／地域保健課

各種健(検)診や教室などの年間行事をまとめた令和5年度版「健康づくりガイドブック・みと」に掲載する広告を募集します。  
掲載面・募集数・大きさ／①カレンダー頁12枠(縦5.8cm×横6cm) ②広告集約頁24枠(縦5.8cm×横6cm) ※どちらもカラー印刷。定数になり次第締切り。 掲載料／①2万4,000円 ②1万2,000円 発行部数／約9万5,000部 配布時期／令和5年3月下旬 申込み／9月26日(月)~10月7日(金)に、申込書に記入のうえ、原稿を添えて、直接、地域保健課へ ※申込書は地域保健課または、市ホームページから入手できます。

インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。対象の方には、9月下旬に予防接種券を送付します。実施医療機関は、予防接種券に同封する一覧表をご覧ください。  
期／10月1日(土)〜令和5年1月31日(火) 対／水戸市に住民登録のある、次のいずれかの方 ①小児(接種当日1歳以上高校3年生年齢相当の方) ②高齢者(接種当日65歳以上の方、または接種当日60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方) 個人負担金／接種費用から公費負担額1500円を差引いた額 ※接種費用は、医療機関により異なります。②のうち、生活保護世帯または市民税非課税世帯の方は、手続きにより免除になります。 公費負担回数／小児2回(接種当日13歳以上の方は1回)、高齢者1回 申／電話で、実施医療機関へ 問／保健予防課

小児・高齢者のインフル  
エンザ予防接種費補助

問／保健予防課

掲載している情報は9月6日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などになる場合があります。

令和4年9月15日号  
第1534号

【発行】水戸市 029-224-1111(代表)  
〒310-8610 水戸市中央1-4-1  
ホームページ / <https://www.city.mito.lg.jp>

【編集】みとの魅力発信課 029-232-9107  
029-224-5188 kouhou@city.mito.lg.jp