

# Mito

## 広報みと

令和4(2022)年

11.15

No.1538

お知らせ

12.11  
(日)

## 茨城県議会議員 一般選挙

投票時間 ▶ 午前7時～午後7時

開票日時 ▶ 12月11日(日)、午後8時15分から

開票会場 ▶ リリーアリーナMITO

問合せ ▶ 市選挙管理委員会事務局(☎297-6077)

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、感染症対策を行っています。

詳細は、市ホームページをご覧ください。  
お問合せください。



### 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。

### 投票できる方

年齢 ▶ 平成16年12月12日以前に生まれた方

住所 ▶ 令和4年9月1日までに水戸市の住民票に記載され、引き続き市内に住んでいる方

※投票日前に水戸市から県内の市町村へ転出した方でも、水戸市の選挙人名簿に登録されている方は、水戸市で投票することができます。

### 期日前投票

投票日当日に、仕事などにより投票できない方は、期日前投票ができます。投票所入場整理券をお持ちください。

期間	場所	時間
12/3(土)～12/10(土)	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
12/6(火)	茨城大学図書館棟1階インフォメーションラウンジ	10:00～17:00
12/8(木)	常磐大学本部棟1階多目的スペース	

※茨城大学、常磐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し、歩行等に係る一定の障がい程度に該当する方及び要介護状態区分が5の方のうち、自分で記載することができる方は、郵便により投票することができます。12月7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。

### 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。

### 特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症により、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。

### 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、各市民センターに備え付けます。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。



選挙のめいすいくん

### 今号の目次

P.2…発熱などで受診する際の受診方法や急な病気やケガをした場合の相談方法など P.3…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

# 発熱などで受診する際の受診方法や 急な病気やケガをした場合の相談方法など

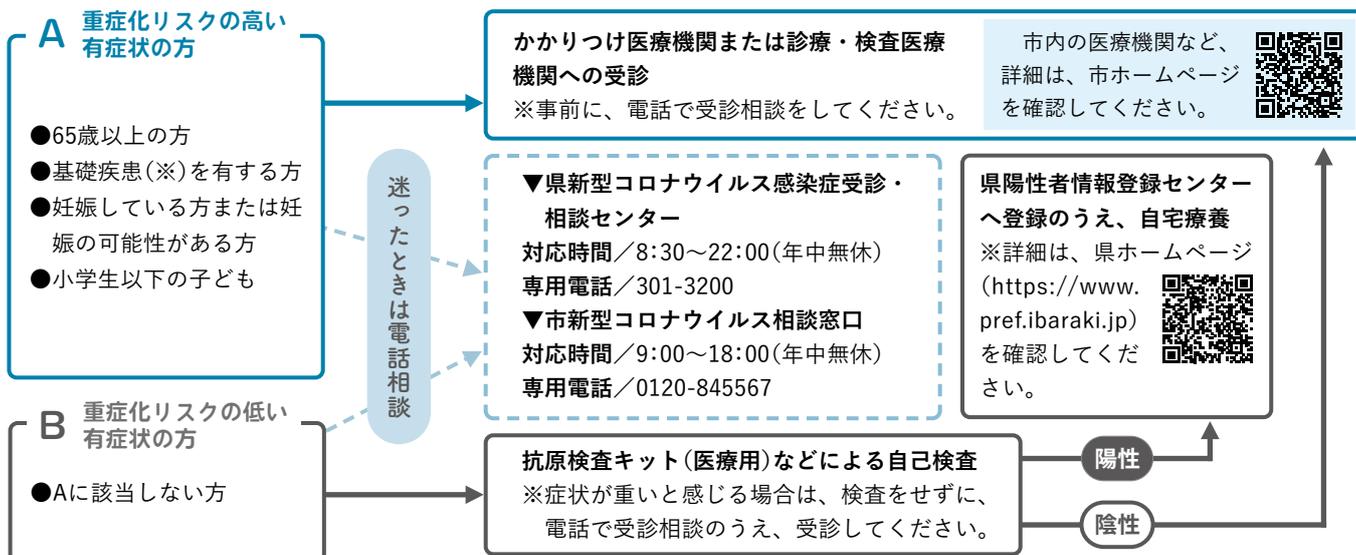
気温が低く、空気が乾燥する冬は、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。また、今冬は、季節性インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念され、流行状況によっては、医療機関の診療体制などがひっ迫するおそれがあります。

市では、国が示す「Withコロナに向けた政策の考え方」の方針に基づき、診療や検査の体制を整備しています。皆さんが安心して診療や検査を受けられる環境を守るために、発熱時または、急な病気やケガをした場合は、以下のような対応へのご協力をお願いします。

## 発熱などの症状がある場合の受診・検査の流れ

問合せ／保健予防課(☎243-7315)

感染の流行時は、医療機関の予約が取りにくくなります。流行時に、より重症化リスクの高い方が適正な医療を受けられるよう、年齢などに応じた受診方法や新型コロナの自己検査の実施にご協力をお願いします。また、受診の際は、必ず事前に、医療機関へ電話で受診相談をし、来院時間や注意事項などを確認しましょう。



(※)新型コロナワクチン未接種の方または1回のみ接種した方、悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患(COPDなど)、慢性腎臓病、心血管疾患、喫煙歴、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満(BMI30以上)、臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤などの使用、そのほかの事由による免疫機能の低下など。

## 診療時間外などに急な病気やケガをした場合の 相談方法など

問合せ／保健総務課(☎305-6291)

診療時間外などに、急な病気やケガをした場合に、どう対応したらよいか判断に迷ったときは、国などが実施する、電話相談や救急相談サイトをご活用ください。

### 電話で相談する

▼茨城おとな救急電話相談(15歳以上)

専用電話／#7119または050-5445-2856

▼茨城子ども救急電話相談(14歳以下)

専用電話／#8000または050-5445-2856

いずれも、医療機関の案内や、急な病気に関する相談を24時間体制で、年中無休で受付けています。 ※歯科に関する相談は除く。

### 救急相談サイト

▼全国版救急受診アプリ「Q助」

症状を選択していくと、症状の緊急度や対応を調べられます。詳細は、総務省消防庁ホームページ(<https://www.fdma.go.jp>)をご覧ください。

▼子どもの救急(生後1か月～6歳児向け)

休日や夜間の診療時間外に、医療機関を受診するかどうかの目安を調べられます。

専用サイト／<http://kodomo-qq.jp>

## 小児医療セミナーのお知らせ

子どもの急な病気やケガで、困ったり不安になったりしたときの対応について、専門医から学びます。

期日／12月4日(日)

時間／①10:30～11:45 ②14:00～15:15

場所／①はみんぐぱーく・みと(本町1) ②わんぱーく・みと(大町3)

対象／県央地域に居住する未就学児の保護者 ※家族の同伴可。

定員／各15組程度(定員を超えた場合は抽選)

申込み／11月24日(木)までに、いばらき電子申請・届出サービス(<https://s-kantan.jp/pref-ibaraki-u/>)から申込み ※抽選結果は、申込者全員に、メールでお知らせします。

# 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)

## 12歳以上の方は、オミクロン株対応の新型コロナワクチンの接種間隔が5か月から3か月に短縮されました！

12歳以上の方は、オミクロン株対応の新型コロナワクチンを、前回の接種日から3か月経過した日から接種できるようになりました。新型コロナは、これまでの2年間、年末年始の後に特に流行しています。流行に備え、早期のワクチン接種をご検討ください。ワクチン接種を受けるには、事前の予約が必要です。予約方法は、接種券に同封のお知らせか、市ホームページを確認してください。



### 接種券発送スケジュールなど

#### ▼オミクロン株対応の新型コロナワクチン接種

対象／前回の接種から少なくとも3か月経過した、2回目の接種を終了した12歳以上のすべての方

前回の接種を終了した日	発送時期(予定)	予約開始日(予定)
令和4年7月24日～9月18日	10月31日(月)	11月7日(月)
令和4年9月19日～10月9日	11月28日(月)	12月5日(月)

#### ▼小児(5～11歳)の3回目接種

対象／2回目の接種から少なくとも5か月経過した、5～11歳の方

前回の接種を終了した日	発送時期(予定)	予約開始日(予定)
令和4年6月21日～7月4日	11月7日(月)	11月14日(月)
令和4年7月5日～7月25日	11月21日(月)	11月28日(月)

### オミクロン株対応の新型コロナワクチン接種会場

#### 個別接種実施医療機関

会場	ワクチンの種類
市内55か所(11月4日現在)	ファイザー社ワクチン(BA.1型またはBA.4-5型)、モデルナ社ワクチン(BA.1型) ※医療機関ごとに異なります。

#### 市集団接種会場 ※1月の開設日は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

会場(所在地)	ワクチンの種類	開設日(予定)	開設時間
ミオス1階(赤塚1-1)	モデルナ社ワクチン(BA.1型)	12月27日までの毎週月～金曜日 ※祝日を除く。	午後2時～5時 ※受付は、午後4時30分まで。

#### 市大規模接種会場 ※12月10日(土)で終了予定です。延長する場合は、「広報みと」などでお知らせします。

会場(所在地)	ワクチンの種類	開設日(予定)	開設時間
市総合運動公園体育館(見川町2256)	ファイザー社ワクチン(BA.4-5型)	11月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・26日(土)、 12月3日(土)・10日(土)	午前9時～正午、午後2時～5時 ※午前の受付は、午前11時30分まで。 午後の受付は、午後4時30分まで。

※このほか、県大規模接種会場も設けられています。接種会場の詳細は、市ホームページを確認してください。

### 1・2回目接種に使用しているワクチンは、年内で、国からの供給が終了します

現在、12歳以上の方の1・2回目接種に使用している従来型ワクチンは、予防接種法上、ファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン、武田社ワクチン(ノババックス)の3種類となっていますが、これらのワクチンは、年内で国からの供給が終了する見込みです。

国が定める新型コロナワクチン接種の実施期間は、令和5年3月31日までとなっています。1・2回目接種を希望する方、オミクロン株対応の新型コロナワクチン接種を希望する方は、早めの接種をご検討ください。

#### オミクロン株対応の新型コロナワクチンは、1・2回目接種が終了していないと接種することができません

オミクロン株対応の新型コロナワクチンは、現時点で1・2回目接種に使用することはできません。

1・2回目接種がまだお済みでない方で、オミクロン株対応の新型コロナワクチンによる3回目接種を希望する方は、年内に1・2回目接種を終了してください。



## 暮 Japan Cheese Awards 2022 「カチョカヴァロ」最優秀部門賞

問合せ／森のシェーブル館(☎255-1482)

森のシェーブル館で製造しているチーズ、「カチョカヴァロ」が、10月15日・16日に開催された、「Japan Cheese Awards 2022」の Pasta フィラータ／熟成部門で最優秀部門賞を受賞しました。

茨城県産の生乳を原料に、ひとつひとつ手づくりしています。加熱するとやわらかくなり、焼いて焦げ目をつけて食べるととても美味しいチーズです。この機会にぜひご賞味ください。

価格(税込み)／1個(200g)…1,280円 ハーフサイズ(100g)…680円

販売場所／森のシェーブル館(森林公園内)、エクセルみなみ、見晴亭(偕楽園内)、友部サービスエリア(常磐高速道路上り線)など

※詳細は、森のシェーブル館ホームページ(<https://www.chevre-kan.com/>)をご覧ください。



### 「カチョカヴァロ」とは

「カチョカヴァロ」はイタリア発祥のチーズで、イタリア語で「カチョ」はチーズ、「カヴァロ」は馬の意味で、長い棒につるしてチーズを熟成させる様子が、馬にまたがった姿に似ていることに由来しています。



## 暮 電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金

問合せ／価格高騰緊急支援給付金室(☎0800-800-5586)

※通話料はかかりません。受付は午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)。

電力・ガス・食料品等価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい市民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します。

給付対象者／令和4年9月30日時点で水戸市に住民票があり、次のいずれかに該当する世帯

- ①世帯全員の令和4年度分の市民税均等割が非課税である世帯  
※市民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は除く。
- ②令和4年1月～12月の収入が減少した家計急変世帯(予期せず家計が急変して収入が減少し、世帯全員が市民税非課税相当となった世帯)

※配偶者やその他の親族からの暴力などで、住居地以外に避難中の方も給付金を受給できる場合があります。

受給権者／給付対象となる世帯の世帯主  
支給額／1世帯あたり5万円

申請について／①に該当する世帯…11月下旬に、市から確認書を郵送しますので、内容を確認し、必要事項を記入して返送してください ②に該当する世帯と①のうち令和4年1月2日以降に水戸市に転入した方がいる世帯…12月1日(木)～令和5年1月31日(火)(当日消印有効)に、申請書に記入し、添付書類を添えて、備付けの封筒に入れて郵送してください ※申請書と封筒は、福祉総務課、各出張所、各市民センターにあります。

## 暮 内原駅の南北自由通路及び橋上駅舎の供用を開始します

問合せ／内原駅南口周辺地区整備事務所(☎215-9911)

令和元年度から整備してきた、内原駅南北自由通路及び橋上駅舎整備事業について、11月26日(土)から、供用開始となります。

駅の北側と南側の両方から改札に向かうことができるようになり、さらに、踏切を渡らずに南北を行き来することができるようになるため、利便性と安全性が向上します。

供用開始日時／11月26日の始発から

※南口の乗降場は暫定の供用開始となります。また、南口広場と商業施設方面への北側自由通路は、今後整備する予定です。

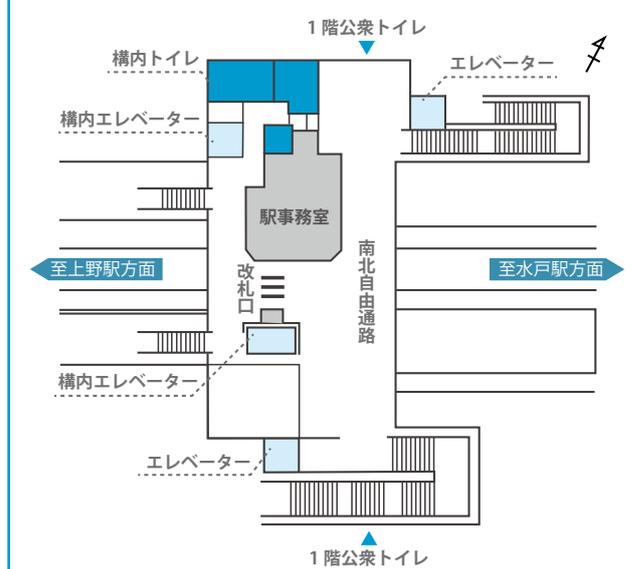


▲南口からみた内原駅



▲南北自由通路(イメージ図)

### 内原駅南北自由通路及び橋上駅舎の平面図(2階)



掲載している情報は11月4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・延期などを行う場合があります。

税など

国民年金保険料の  
社会保険料控除証明書

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。社会保険料の控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類が必要です。

令和4年中の国民年金保険料納付額を証明する控除証明書を日本年金機構から送付します。大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。なお、配偶者や家族の負担すべき国民年金保険料を納めたときは、納めた方がその保険料を

令和4年度 納期のお知らせ  
納期限／11月30日(水)

納付するもの	課税に関する問合せ
国民健康保険税第5期分	国保年金課 (☎232-9526)
後期高齢者医療保険料第5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)

令和4年度口座振替推進キャンペーン

期間中に、口座振替を新規で申込んだ方の中から、抽選で100名様に、QUOカード1,000円分をプレゼントします。

対象／10月3日(月)～12月9日(金)に、口座振替を新規で申込んだ方のうち、市税等に滞納がなく、申込税目に令和4年度分の課税がある方

対象税目／市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税

※申込方法など、詳細は、収税課にお問合せください。

保健福祉

募集  
認知症  
チエックセミナー

「物忘れ度」と「血管年齢」の測定ができます。物忘れや脳血管

申告できます。  
※令和4年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象です。  
発送時期／11月上旬(令和4年1月1日～9月30日納付分) 令和5年2月上旬(令和4年10月1日～12月31日納付分)  
問／水戸北年金事務所(☎231-22883)または市国保年金課(☎232-95229)

障害者に準ずる  
高齢者を認定します

申・問／各申込期限までに、電話で、地域支援センター(☎297-5903)へ

日時	場所	申込期限
12/13(火)、 9:30～12:00	いきいき交流センターふれしあ (吉沢町)	12/9(金)
12/21(水)、 13:30～16:00	アダストリア みとアリーナ	12/19(月)

対象／市内に居住する65歳以上の方  
定員／各50名(定員になり次第締切り)  
料金／無料

疾患などのリスクを早めに見つけて予防しましょう。

市内に居住する65歳以上で、介護保険の要介護認定を受けている方を、障害者に準ずる方として認定します。申請して認定されると、市県民税や所得税の申告の際に、障害者控除の対象となります。  
※身体障害者手帳や療育手帳などをお持ちの方は、すでに控除の対象となっています。  
申請者／本人またはその親族(本人の同意が必要です) 認定方法／介護保険調査内容などにより審査(審査の結果、非該当となる

在宅見守り  
安心システム

自宅です暮らし高齢者などが突然の病気や事故にあつたときに、緊急通報機器のボタンを押すと、受信センターに通報が入り、助けを呼ぶことができます。センターではすみやかに状況を確認し、必要に応じて、消防局に通報します。  
また、24時間体制で、健康や介護についての相談に応じたり、月1回程度、安否確認の電話を入れたりするサービスも行っていきます。

利用要件／緊急時の対応に協力が得られる、近隣に居住する協力員(1名以上)がいることなど  
※詳細は、お問合せください。  
対／おおむね65歳以上の病弱なひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯、75歳以上または重度の身体障害のあるひとり暮らしの世帯 料(月額)／2000円  
申・問／随時受付していますので、直接、高齢福祉課(☎232-9174)へ



募集

水戸ファミリー・サポート・センター会員

問合せ／水戸ファミリー・サポート・センター(☎303-7277)  
または市子ども政策課(☎350-5577)

水戸ファミリー・サポート・センターは、「育児の手助け」を受けたい方と行いたい方が、地域で助け合いながら子育てをする会員組織です。

時間／午前7時～午後9時の間の数時間 ※病児・病後児の預かりは午後8時まで。

対象／利用会員…市内に居住または通勤する方(対象となる子どもは小学6年生以下) 協力会員…市内に居住する20歳以上の方で、子どもを自宅で預かれるか、保育施設などへの送迎ができる方 ※協力会員は事前に講習があります。

料金／利用会員から協力会員へ、1時間当たり700円(年末年始は100円増)を支払います ※病児・病後児預かりは1時間当たり1000円(土・日曜日、祝日、年末年始は100円増)。

申込み／随時受付けていますので、電話で、水戸ファミリー・サポート・センターへ ※利用には、事前登録が必要です。



シニアカードを利用しませんか

カードの提示により、県内協賛店舗で料金割引やポイント加算などの特典を受けることができます。店舗一覧は、カードと一緒に渡っています。  
なお、今年度からカードのデザインが新しくなりました。既存のカードも引き続き利用できます。新デザインのカードとの交換も受付けています。  
対／市内に居住する65歳以上の方 申／住所、生年月日が確認

募集

オストメイトに関する講習会

オストメイト(人工肛門・人工ぼうこう保有者)の生活の質を高めるための講習会を行います。

できるもの(健康保険証、運転免許証など)をお持ちのうえ、高齢福祉課、各出張所、各市民センターへ ※家族などが代理で申込むこともできます。  
問／カードの配付については市高齢福祉課(☎303-29174)、制度については県健康長寿福祉課(☎301-3326)

子育て

訪問型家庭教育支援事業を利用しませんか

家庭での子どもとの関わり方など、子育てについてお悩みの方を、ソーシャルワーカーや保健師などが家庭訪問をしたり、個別相談に応じたりします。  
対／市内に居住する、小学1年生以下の子どもがいる世帯の方 料／無料  
申・問／随時受付けていますので、申込書に記入し、郵送またはEメールで、みと好文力レッシュ(T310-0852笠原町978-5総合教育研究所3階、☎303-6602、college@city.mito.jp)へ ※申込書は、みと好文力レッシュ、各市民

日／12月11日(日)、午後1時～3時(受付は午後0時30分から) 場／市福祉ボランティア会館(3階) 対／オストメイトとその家族、医療関係者など 人／50名(定員になり次第締切り) 料／無料 申／12月4日(日)までに、電話で、日本オストメー協会茨城県支部中部地区センター(中村方)☎247-7836へ  
問／同協会中村方または市障害福祉課(☎303-9173)

暮らし

水戸市協働推進委員会委員

市では、NPOやボランティア団体など市民活動団体の方々と協働のまちづくりを推進するため、水戸市協働推進委員会委員を募集します。  
対／市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方 募集人数／2名以内 任期／2年間 選考方法／書類審査、面接審査 報酬／日額7000円  
申・問／11月17日(木)～12月16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、水戸市市民生活課(T310-8610、☎303-9151、mito232-0238、kyodo@city.mito.jp)へ ※募集要項と申込書は、同課、各出張所、各市民センターにあります。また、市ホームページからも入手できます。

センターまたは市ホームページで入手できます。いばらき電子申請・届出サービス(<https://s-kantan.jp/city-mito-iparak-i>)からも申込み可能です。詳細は、お問合せください。

## 年末の交通事故防止 県民運動

12月1日(木)～15日(木)は年末の交通事故防止県民運動の期間です。交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止に努めましょう。

また、冬季は日没時間が早い  
ため、夜間の外出時は、明るい色の服を着用したり、反射材を身につけたりしましょう。  
スローガン/大丈夫 そんな油断が 命とり

### ▼運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止(特に横断歩行者の保護)
  - ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止
  - ・飲酒運転の根絶
- ※スマートフォンを見ながらの

## 募集

### みと食べきり運動協力店

問合せ/ごみ減量課(☎232-9114)

食品ロス削減に取り組む飲食店や宿泊施設、食品販売店などを「みと食べきり運動協力店」として登録します。協力店には、「のぼり旗」「登録ステッカー」などを配付するほか、取組を市ホームページなどで紹介します。

対象/次のいずれかの取組を継続的に実践する市内の飲食店や宿泊施設、食品販売店など

- ①30・10運動、適量注文などの呼びかけ、ポスターなどの掲示
- ②提供する料理や商品の量の工夫
- ③食材を無駄なく使い切る工夫
- ④食べ残した料理の持ち帰りへの対応
- ⑤消費期限や賞味期限が迫った商品の値下げ、加工販売
- ⑥フードバンクへの食品の寄付
- ⑦そのほか、食品ロスを削減するための取組

申込み/申請書に記入し、直接または郵送で、水戸市ごみ減量課(〒310-8610)へ ※申請書・要項は、同課または市ホームページから入手できます。

## 交通事故や傷害事件で けがをしたときには届出を

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方が、交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)の行為によってけがをした場合、加害者の負担により治療を受けることになり、賠償をしないときには、届出をすることにより、国民健康保険または後期高齢者医療制度で治療が受けられます。

運転や歩行は、大変危険です。スマートフォンは、ルールやマナーを守って使用しましょう。問/市生活安全課(☎224-1113)または水戸警察署(☎233-0110)

場/ザ・ヒロサワ・シティ会館  
問/県障害者スポーツ・文化協会(☎300-3375)または市障害福祉課(☎50-8053)

ナイスハート美術展	一般	12/1(木)～12/5(月)	9:30～16:30 ※5日は11:00まで。
	学校教育	12/2(金)～12/5(月)	9:20～16:30 ※5日は正午まで。
作品販売	一般	12/3(土)	9:30～15:00

※事前に募集した発表動画を、12月1日(木)～26日(月)、いばキラTVで配信します。詳細は、今後、県ホームページ(https://www.prefibaraki.jp)などでお知らせします。

12月3日～9日は、障害者週間です。

## ナイスハートふれあい フェスティバル2022

この場合、各保険で治療費を一時的に立替えて支払うので、必ず「第三者行為による被害届」を提出しなければなりません。事故証明書などの書類も必要になりますので、早めに相談してください。

届出先・問/国保年金課医療給付係(☎222-9166)へ  
※後期高齢者医療制度に加入している方は、同課後期高齢者医療係(☎222-9528)へ。

## 小学生向けバッグ・ 巾着を販売します

身体障害者就労支援施設のそみ(河和田町)で、小学生向けの縫製品を販売します。

期/12月5日(月)から 料/キルティングバッグ(ファスナー、肩ひも付)2800円、上履き入れ500円、体操服入れ550円  
問/同施設(☎257-8861)

## 水戸おもちゃクリニック

子どもが壊れたおもちゃを、おもちゃドクターが修理します。

場所	期日	時間
市福祉ボランティア会館(ミオス2階)	毎月第2・4金曜日	13:30～15:30
いきいき交流センターふれしあ(吉沢町)	毎月第3金曜日	

料金/無料(交換部品代などを除く)  
申込み/当日受付 ※壊れたおもちゃを持参してください。

## レジ袋削減にご協力を

市では、プラスチックごみを削減するため、買い物時に工

問/市社会福祉協議会ボランティアセンター(☎309-1011)

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▶



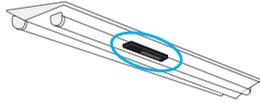
## PCB廃棄物は期限内に確実な処分を

問合せ/廃棄物対策課(☎291-6917)

PCB(ポリ塩化ビフェニル)は非常に毒性が強いため、現在は製造・使用が禁止されています。また、保管者には法で定められた期限までに処分することが義務付けられており、期限内に処分をしないと罰則の対象となります。

業務用の照明器具の安定器(電灯のちらつきを安定させる装置)などには、PCBが含まれている可能性があります。昭和52年3月以前に建てられた事業用建物

蛍光灯内部に  
ついているPCB安定器



は特に注意が必要です。倉庫内に保管されていたり、使われていない場所に取り外されずに放置されていたりする場合もありますので、確認をお願いします。ご不明な点などがあれば、廃棄物対策課に連絡してください。

### ▼主なPCB廃棄物の処分期限

安定器など…令和5年3月31日まで

※詳細は、市ホームページをご覧ください。処分までの手続きには、時間がかかりますので、早急に対応してください。



**資源物の持ち去り防止にご協力をお願いします**  
市では、ごみ集積所に出された資源物を、市の委託業者以外の方が収集・運搬することを禁止しており、パトロールを行う

コバッグを持参し、レジ袋の利用を減らすことを呼びかけています。  
「レジ袋削減の取組みに関する協定」を締結する市内店舗(10事業者32店舗)での令和4年3月のレジ袋辞退率は、約84%でした。引き続き、レジ袋削減へのご協力をお願いします。  
問/ごみ減量課(☎292-9114)

家庭から出るごみの減量と資源の有効な活用を図るために、

## 募集 集団資源物回収

資源物の持ち去り行為は、収集日前日の夜から早朝にかけて行われることが多いため、できるだけ収集時間(午前8時)の直前に資源物を出しましょう。  
なお、市の委託業者以外の不審な車両を見かけた際は、直接注意せずに、車両ナンバーや場所などを、ごみ減量課に連絡してください。  
問/ごみ減量課(☎292-9114)

## 不動産公売

▼売却区分番号/水4-4  
所在/鯉淵町字二ノ割1711番1 地目/田 地積/5453m<sup>2</sup> 見積価格/138万8700円 公売保証金/14万円  
※入札には、買受適格証明書の提出が必要です。申請手続きについては、水戸市農業委員会(☎232-9264)へお問合せください。  
公売日時/令和5年1月24日(火)午後2時30分~3時(午後2時から受付、説明) 場/市役所4階申/当日受付  
※公売は、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。詳細は、市ホームページをご覧ください。  
問/収税課(☎292-9145)

集団資源物回収に協力していただけの団体を募集しています。年に一定の回数以上実施すると、回収した重量に応じて、報償金(1kg当たり10円)を支給します。  
町内会、自治会、子ども会など、地域住民で組織され、営利を目的としない団体であることなどが条件になります。詳細は、市ホームページをご覧ください。お問合せください。  
問/清掃事務所(☎297-5821)

## 東前地区の宅地を 抽選で分譲します

所在地/東前第二土地区画整理事業地内 区画数/3区画 面積・価格/①179.25m<sup>2</sup>、510万8000円 ②215.55m<sup>2</sup>、532万4000円 ③459.69m<sup>2</sup>、1172万2000円 抽選日時/12月18日(日)午前10時から 場/東前地区開発事務所(埋蔵文化財センター2階)  
申・問/12月12日(月)~17日(土)の午前8時30分~午後5時15分に、申込書に記入し、直接、東前地区開発事務所(☎269-3000)へ ※申込書は、同事務所にあります。

## 開発行為に関する工事 完了後は完了検査を

都市計画法に基づき開発許可を受けた方は、工事が完了したときに市に完了届を提出し、完了検査を受ける必要があります。検査の結果、開発許可の内容に適合していると認められたときは、検査済証を交付します。検査済証の交付を受けていないと、増改築の際に支障が生じます。必ず完了検査を受けてください。  
問/建築指導課(☎292-9110)

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

### デゴフェス2022

問合せ▶観光課(☎232-9189)

デゴイチ(D51型蒸気機関車)の塗装工事完成を記念して、デゴフェス2022を開催します。

輝きを取り戻したデゴイチをお楽しみください。

日時▶12月3日(土)、10:00~14:00

※雨天時は12月4日(日)に延期。

場所▶千波公園デゴイチ展示場

内容▶こども駅長記念撮影会、小型蒸気機関車の運行など



### 会員募集

デゴイチを守る会では、会員を募集しています。デゴイチを後世に残すため、デゴイチの清掃活動や視察研修のほか、各種イベントに参加してみませんか。

年会費▶1,500円

申込み▶随時受付けていますので、電話で、観光課へ

### ご意見を お寄せください

▼水戸市クリーニング業法施行細則の一部改正案)

意見公募期間/11月18日(金)~

12月19日(月)(必着) 閲覧場所

保健衛生課、情報公開センター、

各出張所、各市民センター

※市ホームページからも確認できます。

提出方法・問/直接または郵送

ファックス、Eメールで、水戸

市保健衛生課(〒310-0085

2笠原町993-13、☎243-

73208、☎241-0650、

h.eisei-ken@city.mito.lg.jp)

### 募集 みと創業支援塾 オンライン

創業するための基礎知識やノウハウを、専門家がわかりやすく指導します。対面で行う研修(全3回)とオンラインで行う研修(全4回)を実施します。

期/令和5年1月21日~3月11

日の土曜日 ※2月11日を除く。

時/午後1時~5時 場/市福祉ホニティア会館(ミオス2階)

対/市内で新規創業・起業または事業の拡大を考えている18歳

以上の方(高校生を除く) 人/

20名程度(定員になり次第締切り)

料/7000円(資料代など)

申/12月21日(水)(必着)ま

### 商店街でイルミネーション

▼芝生広場イルミネーション、

大銀杏ライトアップ

期/令和5年1月中旬まで 時

/日没~午後10時 場/水戸駅

北口・銀杏坂

問/水戸駅前商店会(カメラのス

ナオシ内、☎221-2365)

または市商工課(☎232-9185)

▼南町イルミネーション

期/12月1日(木)~令和5年1

月31日(火) 時/午後5時~10

時 場/国道50号沿い(南町1~

3丁目)、南町自由広場ほか

問/南町連合商店会(メカネのク

ロサワ内、☎221-3780)

または市商工課

▼ハミングロード希望の光

期/12月中旬~令和5年1月31

日(火) 時/日没~早朝 場/

本町二丁目二丁目商店街(ハミン

グロード513)

問/本町二丁目二丁目商店街振興組合(トビタ時計店内、☎221-6455)または市商工課

### 文化・教養・スポーツ

### いきいき交流センター 合同発表会

いきいき交流センターの各教室、クラブの受講生による発表会です。

日/12月15日(木)、午前10時30

分~午後3時15分(午前10時開

場) 12月16日(金)、午前10時~

午後3時15分(午前9時30分開

場) 場/ザ・ヒロサワ・シティ

会館 料/無料 発表内容/和

太鼓、歌謡、舞踊、民謡、フラ

ダンス、詩吟、オカリナ 申/

当日受付

問/いきいき交流センターあか

ね荘(☎252-5808)

### 募集 水戸歴史文化検定

水戸の歴史・文化・観光などを学び、水戸の新たな魅力を発見してみませんか。

今年も、オンラインと郵送で

実施します。得点上位者には、

景品があるほか、令和5年2月

下旬開催予定の決勝戦への参加

権が与えられます。

期/12月1日(木)~令和5年1



### 水戸市史を販売しています

問合せ▶総務法制課(☎232-9116)

#### 水戸市史

##### 中巻(近世編)

- (一) 水戸藩の成立～光圀の時代 5,000円
- (二) 綱條時代～文化文政期 4,000円
- (三) 天保改革の時代 5,000円
- (四) 弘化嘉永期～斉昭の生涯 5,000円
- (五) 万延文久期～廃藩置県 5,000円

##### 下巻(近現代編)

- (一) 廃藩置県～明治45年 5,000円
- (二) 大正～昭和20年の敗戦 5,000円
- (三) 昭和20年の敗戦～昭和60年 5,000円
- (一)～(三)セット購入 10,500円

(3割引価格)

※「上巻(原始古代・中世編)」(販売中止)は、市ホームページで閲覧できます。

#### 概説水戸市史

1,500円

(5割引価格)

上巻から下巻(三)まで、9冊分を1冊にまとめ、図版などを使ったダイジェスト版です。

#### 水戸市近現代年表

2,000円

「政治・行政」「経済・産業」「社会・生活」「文化・教育」「茨城県域」「全国・世界」の6部門に分けて掲載した年表です。

#### ▼取扱店

書店名	所在地	電話番号
川又書店	駅ビルエクセル内	231-1073
永井書店	柳町2	224-3420
ブックエース見和店	見和1	231-6400

「水戸の町名」(販売中止)は、市立中央図書館デジタルアーカイブ(<https://trc-adeac.trc.co.jp/WJ11C0/WJJS02U/0820105100/>)で閲覧できます。



**募集**  
**元旦マラソン大会**  
日/令和5年1月1日(日)、午前8時40分から コース/千波

まちなかにある自然豊かな逆川を散策し、植物の冬芽・葉痕を観察しませんか。  
日/令和5年1月14日(土)、午前9時30分～正午 場/逆川緑地 人/20人(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/12月9日(金)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**  
**冬芽・葉痕の観察会**

まちなかにある自然豊かな逆川を散策し、植物の冬芽・葉痕を観察しませんか。  
日/令和5年1月14日(土)、午前9時30分～正午 場/逆川緑地 人/20人(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/12月9日(金)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**  
**千波湖環境学習会**

桜川で、遡上したサケの卵を調べます。  
日/11月27日(日)、午後1時～3時 ※小雨決行。 場/市役所東側広場集合 人/100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/当日受付 持ち物/長靴やマリンシューズなど  
問/県環境管理協会(☎248-7431)または市環境保全課(☎232-9154)

湖畔1周 対/小学生以上 人/2100名(定員になり次第締切り) 料/一般500円、高校生以下300円 申/11月30日(水)～12月15日(木)の午前8時30分～午後9時(月曜日は午後5時まで)に、参加料を添えて、総合運動公園体育館へ  
問/スポーツ振興協会(☎243-0111)

誰でも手軽に楽しめるカンタン・ポッチャの基本的なルールやゲームの進め方などを学びます。  
日/12月9日(金)、午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から) 場/アタストリアみとアリーナ 人/50名(定員になり次第締切り) 料/500円 持ち物/運動のできる服装、室内用運動靴 申/12月8日(木)(必着)までに、郵送またはファックス、Eメールに、「カンタン・ポッチャ講習会」と明記のうえ、住所、氏名、電話番号を記入し、茨城県レクリエーション協会事務局(☎300-0011三の丸1)5-38三の丸庁舎3階、☎300-0078、ibarekoo@beach.ocn.ne.jp)へ  
問/同事務局(☎300-0607)または市スポーツ課(☎306-8136)

**募集**  
**カンタン・ポッチャ講習会**

誰でも手軽に楽しめるカンタン・ポッチャの基本的なルールやゲームの進め方などを学びます。  
日/12月9日(金)、午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から) 場/アタストリアみとアリーナ 人/50名(定員になり次第締切り) 料/500円 持ち物/運動のできる服装、室内用運動靴 申/12月8日(木)(必着)までに、郵送またはファックス、Eメールに、「カンタン・ポッチャ講習会」と明記のうえ、住所、氏名、電話番号を記入し、茨城県レクリエーション協会事務局(☎300-0011三の丸1)5-38三の丸庁舎3階、☎300-0078、ibarekoo@beach.ocn.ne.jp)へ  
問/同事務局(☎300-0607)または市スポーツ課(☎306-8136)

申込み／各受付日時に、各会場へ

※整理券を配布する教室は、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、随時受け付けます。

申込時に必要なもの／会費、上履き、筆記用具 ※健康づくり教室については、保険料(子ども800円、大人1,850円。本年度の青柳・小吹水泳教室保険加入者を除く)が必要です。

※妊娠中の方は、親子体操教室への参加をご遠慮ください。また、中学生以下が対象の教室は、保護者が申し込んでください。

### 【第3期水戸市健康づくり教室】

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
<b>▼アダストリア みとアリーナ</b>								
幼児体育A	R5.1/18～ 3/29	水	10	14:30～15:30	4歳児(H29.4/2～H30.4/1生)	各 50名	3,000円	12/5(月) 整理券配布…9:30から 受付…10:00から
幼児体育B				15:45～16:45	5歳児(H28.4/2～H29.4/1生)			
小学生体育				17:00～18:00	小学1・2年生			
<b>▼リリーアリーナMITO</b>								
ちびっこ体操	R5.1/10～ 3/14	火	10	9:30～10:30	3歳児(H30.4/2～H31.4/1生)	50名	3,000円	11/29(火) 整理券配布…9:30から 受付…10:00から
親子体操				10:45～11:45	2歳6か月～3歳児(H30.4/2～ R2.7/1生)とその親	40組	4,200円	
幼児体育A				14:30～15:30	4歳児(H29.4/2～H30.4/1生)	各 50名	3,000円	
幼児体育B				15:45～16:45	5歳児(H28.4/2～H29.4/1生)			
小学生体育				17:00～18:00	小学1・2年生			
<b>▼常澄健康管理トレーニングセンター</b>								
幼児体育A	R5.1/5～ 3/16	木	10	14:25～15:25	4歳児(H29.4/2～H30.4/1生)	各 40名	3,000円	11/28(月) 整理券配布…9:30から 受付…10:00から
幼児体育B				15:50～16:50	5歳児(H28.4/2～H29.4/1生)			
<b>▼内原ヘルスパーク</b>								
幼児体育A	R5.1/6～ 3/10	金	10	14:30～15:30	4歳児(H29.4/2～H30.4/1生)	各 40名	3,000円	11/28(月) 整理券配布…9:30から 受付…10:00から
幼児体育B				15:45～16:45	5歳児(H28.4/2～H29.4/1生)			
シェイプアップ	R5.1/6～ 2/3		5	9:30～11:00	18歳以上の方	20名	2,500円 (保険料を含む)	11/28(月) 9:30から随時受付
<b>▼下入野健康増進センター</b>								
ママとベビーの スキンシップ	R5.1/17～ 3/28	火	10	10:00～11:00	6か月～2歳6か月児(R2.7/1～ R4.7/1生)とその親	15組	4,200円 (保険料を含む)	12/1(木) 整理券配布…13:15から 受付…13:30から
シェイプアップ	R5.1/5～ 2/2	木	5	9:30～11:00	18歳以上の方	20名	2,500円 (保険料を含む)	
らくらくエアロ	R5.1/6～ 3/10	金	10	18:30～19:30		25名	6,000円 (保険料を含む)	

### 【第3期水戸市種目別スポーツ教室】

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
<b>▼総合運動公園テニスコート ※受付は体育館で行います。</b>								
レディステニス	R5.1/5～ 2/16	木	7	9:30～11:30	18歳以上の女性 (高校生を除く)	50名	4,500円	12/5(月) 9:30から随時受付
<b>▼リリーアリーナMITO</b>								
さわやかバドミントン	R5.1/13～ 3/10	金	7	9:30～11:30	18歳以上(高校生を除く)	20名	4,500円	12/5(月) 整理券配布…13:30から 受付…13:45から
はつらつ卓球						30名		
キッズソフトテニス				18:15～19:30	小学3～6年生	各 40名	2,500円	
ジュニアソフトテニス				19:45～21:00	中学生			
<b>▼小吹運動公園体育館</b>								
幼児新体操	R5.1/10～ 3/14	火	10	15:30～16:20	4・5歳児 (H28.4/2～H30.4/1生)	各 30名	3,200円 別途保険料 800円	12/5(月) 整理券配布…16:00から 受付…16:15から
キッズ新体操				16:30～17:30	小学1～4年生			
アクアビクス	R5.1/12～ 3/23	木		13:00～14:00	18歳以上(高校生を除く)	35名	4,000円	12/8(木) 整理券配布…14:15から 受付…14:30から
<b>▼下入野健康増進センター</b>								
アクアビクス	R5.1/6～ 3/10	金	10	20:00～21:00	18歳以上(高校生を除く)	20名	4,000円	12/1(木) 整理券配布…18:15から 受付…18:30から

# ぶらり、ライブラリー

## 本を旅しよう vol.4



あたたかい言葉にふれたい季節。  
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、西部図書館です。



法令関係の書籍  
が多いです!

### 西部図書館

場所/堀町2311-1

休館日/毎週月曜日、毎月第1木曜日

問合せ/☎255-5651

※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。



### 【西部図書館 11月の図書展示テーマ】

#### 西部ツアーズ

秋の色が濃くなってきた11月。旅行を計画している方もいるのではないのでしょうか。西部図書館では、「西部ツアーズ」と題し、国内外の旅行ガイドブックのほか、旅に関するエッセイ、各地の建築物や食べ物などを紹介する本の展示を行っています。美しい写真を眺めるだけで、気持ちが明るくなります。本で旅行気分を味わってみませんか。

### ＼イチオシ! /

#### 日本の最も美しい図書館

文: 立野井一恵 出版: エクスナレッジ



美しく、デザイン性に富んだ日本全国の図書館を紹介するこの一冊。鮮やかで魅力あふれる写真と、詳細な文章によって、実際に訪れたくなること間違いなしです。旅の目的地の一つに、図書館を加えてみてはいかがでしょうか。西部図書館も、「円形ドームから放射状に広がる花びら型の図書館」として紹介されています。



## 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 植物館

展示最終日の公開時間は、各展示により異なります。料金無料。

#### NFDフローラルアトリエアイ フラワーデザイン作品展

フラワーアレンジメントや花束など、季節の花を使った作品を約30点展示。  
期間/12月9日(金)~11日(日)



#### フォトグラフィッククラブ写真展

フラワーデザインの写真や植物公園の風景写真などを約50点展示。  
期間/12月9日(金)~18日(日)



### 教室

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。

#### 植物公園ツアー

職員がバックヤードを案内します。  
日時/11月26日(土)、10:30から(40分程度) 場所/料金所前集合 定員/20名  
料金/無料 申込み/当日受付

#### ハーブ・クリスマススワッグ・サシェ 体験

ハーブを使ってクリスマスに飾る壁飾りや香り袋などを作ります。  
期間/11月26日(土)~12月4日(日) 時間/10:30~12:00、13:00~15:00  
料金/100円~500円 申込み/当日受付

#### ペットボトルのハリネズミ教室

ペットボトルで作った鉢に麻ひもを巻き、多肉植物を植えてハリネズミを作ります。  
日時/12月10日(土)、13:30~14:30 定員/15名 料金/800円 申込開始日/11月12日(土)

#### 新春を迎える花2022

##### ▼お正月の生花アレンジメント

時間/13:00~14:20  
料金/3,000円

##### ▼お正月のお飾り

時間/14:40~15:40  
料金/2,000円

期日/12月25日(日)  
定員/各20名 申込開始日/11月24日(木)



#### 錦糸南天の植え替え

日時/令和5年1月8日(日)、13:00~14:00 定員/20名 料金/無料 申込開始日/11月24日(木)

#### ハーブレッスン 真冬をリラックス★ キャンドルアレンジ

キャンドルの周りにハーブを飾り、アレンジメントを作ります。  
期日/令和5年1月12日(木) 時間/13:30~14:30、14:45~15:45 定員/各30名 料金/1,200円 申込開始日/12月9日(金)

掲載している情報は11月4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 **13位**(14勝12分16敗)

### 2022シーズン終了。This is 水戸ホーリーホック！

10月23日にケーズデンキスタジアム水戸で行われた最終節・ザスパクサツ群馬戦は、サポーターのみなさんをはじめ、水戸ホーリーホックを支える多くの"ファミリー"たちの思いが後押しとなり、シーズンの集大成にふさわしい劇的勝利となりました。

秋葉監督の最後のコメントにあった"This is 水戸ホーリーホック"の思いを胸に、来シーズンへとさらに飛躍していくチームを、引き続き応援していきましょう！



©MITOHOLLYHOCK

### 水戸ホーリーホック公式Twitter

水戸ホーリーホックでは、Twitterなどで情報を発信しています。オフシーズンも選手の様子などを見ることができます。



## プロバスケットボールクラブ 茨城ロボッツ



順位…B1リーグ(東地区) 8チーム中 **5位**(4勝5敗)

### 今季ホーム初勝利！

10月16日に池の川さくらアリーナ(日立市)で行われた三遠ネオフェニックス戦にて、最大22点のリードを奪われるも、第4クォーターに逆転し、ホーム初勝利を収めました。



### ▼リチャード・グレスマン ヘッドコーチからのコメント

第3クォーターが終わって20点差ついている展開でも、選手たちが戦い続けてくれたおかげで掴んだ勝利だと思います。

### ▼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
11/30(水)、19:05	仙台89ERS
12/ 3(土)、17:05	群馬クレインサンダーズ
12/ 4(日)、15:05	
12/14(水)、19:05	アルパルク東京
12/24(土)、15:05	宇都宮ブレックス
12/25(日)、15:05	
12/30(金)、15:05	
12/31(土)、15:05	滋賀レイクス

掲載している情報は、11月4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 4

### 脳卒中になってしまった人がいたら

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)

以下のような症状が**突然**見られたら、脳卒中が疑われます。**すぐに119番通報し、救急車を呼びましょう。**倒れている方を助ける場合は、頭部を揺らさないように安全な場所に移動し、安静にしながら救急車を待ちましょう。



半身だけの麻痺やしびれ

呂律が回らない、言葉が出ない

経験したことのない激しい頭痛

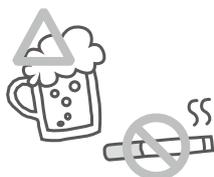
起き上がれない、うまく歩けない

物が2つに見える、視野の半分が欠ける

### 脳卒中を予防するには



高血圧、糖尿病、不整脈などがある場合、病院で治療する



お酒を控えめにし、タバコをやめる



食事の塩分・脂肪分を控えめにし、コレステロール値を上げない



体力にあった運動を続け、太りすぎないようにする

### 脳卒中とは？

脳の血管の中に血のかたまりが詰まったり、脳の血管が突然破れたりすることで起こる、急激な意識障害や運動障害のこと。

脳卒中には「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などの種類があります。

### 脳卒中による生活への影響

寝たきり(要介護5)となった方の主な原因のうち、脳卒中が30.8%を占め、最も多くなっています。

脳卒中になると、後遺症が残り、介護が必要になる場合があります。そのため、家族への負担が大きいと言われています。

脳卒中にならないように、日頃からの予防を心がけましょう。

# 12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
前月からの催し		
◎企画展「中崎透 フィクション・トラベラー」(10:00~18:00、令和5年1月29日まで) 水戸芸術館 (芸術)		
企画展「あやしいどうぐ」(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)		
縄文ファッションストリート (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)		
やまね新そば祭り (11日、18日まで) (森林)		
1	木	
2	金	
3	土	デゴフェス2022 (10日) (観光) ◎☆茨城ロボッツ VS 群馬クレインサンダーズ (14日、4日も) (スポーツ)
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	NFDフローラルアトリエアイフラワーデザイン作品展 (13日、11日まで) (植物)
10	土	朝市 (9:00~12:00) 公設地方卸売市場 (市場) 茨城放送「マイタウン水戸」(9:40~9:55) (魅力) ◎☆ペットボトルのハリネズミ教室 (13日) (植物)
11	日	茨城県会議員選挙 (表紙) ◎☆300人の《第九》出演者によるミニ・コンサート2022 (13:00から) 水戸芸術館 (芸術)

日	曜	内容
12	月	
13	火	
14	水	◎☆茨城ロボッツ VS アルバルク東京 (14日) (スポーツ)
15	木	茨城放送「消費生活について」(17:15から) (消費)
16	金	
17	土	☆大人のための朗読会 (11日) (中国) ☆パイプオルガン・ブロンナード・コンサート (11:30~12:00、13:00~13:30) 水戸芸術館 (芸術)
18	日	☆Fun! Fan スポーツフェスタ in みと2022 (4日) (スポーツ) ◎☆[狂言] 萬狂言水戸公演 (14:00から) 水戸芸術館 (芸術)
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	びんころ地蔵さんご縁日 (8:30~11:30) 桂岸寺 (観光)
24	土	◎☆茨城ロボッツ VS 宇都宮ブレックス (14日、25日も) (スポーツ) ◎☆クリスマス・プレゼント・コンサート 2022 (17:00から) 水戸芸術館 (芸術)
25	日	
26	月	
27	火	年末感謝市 (8:00~11:00、30日まで) 公設地方卸売市場 (市場)
28	水	
29	木	
30	金	◎☆茨城ロボッツ VS 滋賀レイクス (14日、31日も) (スポーツ)
31	土	

## 問合せ

- (魅力) みとの魅力発信課…232-9107 (スポーツ) スポーツ課…306-8136 (観光) 観光課…232-9189 (植物) 植物公園…243-9311  
 (消費) 消費生活センター…226-4194 (スポーツ) スポーツ振興協会… (森林) 森林公園…252-7500 (中国) 中央図書館…226-3951  
 (芸術) 水戸芸術館…227-8111 243-0111 (市場) 公設地方卸売市場…226-2331 (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(12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/建築士…1日(木)、午後1時~3時 司法書士…7日(水)、午後1時30分~3時30分 弁護士…14日(水)・28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)…20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

### 人権擁護委員による特設無料人権相談所

近隣トラブルや金銭問題などの相談に応じます。  
 日時/12月9日(金)、午前10時~午後3時(受付は午後2時30分まで)  
 場所/市役所6階  
 申込み/当日受付  
 問合せ/水戸市人権擁護委員協議会(☎227-9919)または市福祉総務課(☎232-9169)

### 障害者の人権110番

障害者の人権問題について、弁護士が無料で電話相談に応じます。  
 日時/12月9日(金)、午前10時~12時  
 対象/障害者とその家族  
 専用電話/029-231-6630  
 問合せ/県弁護士会(☎221-3501)または市障害福祉課(☎350-8053)

### 税理士会の税務相談

所得税や相続税、開業に伴う税などに関する相談に、税理士が無料で応じます。  
 日時/毎週火曜日、午前9時~正午 ※祝日を除く。  
 場所/市民相談室(市役所1階)  
 申込み/当日受付  
 問合せ/税理士会水戸支部(☎221-8786)または市民税課(☎232-9138)

# 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

## 動物たちが幸せに暮らせるための 寄付金を募集しています

問合せ／動物愛護センター

動物愛護の意識の普及啓発や、動物愛護センターに保護された犬猫の譲渡を推進するための寄付金を募集しています。

かけがえのない命を守るために、ご協力ください。詳細は、市ホームページをご覧ください。



申込方法／次のいずれかの方法で申込み

窓口	申込書に記入し、直接、保健衛生課または動物愛護センター、各市民センターへ
郵送	申込書に記入し、郵送で、保健衛生課(〒310-0852 笠原町993-13)へ
電子申請	いばらき電子申請・届出サービス( <a href="http://s://s-kantan.jp/city-mito-ibaraki-u/">http://s://s-kantan.jp/city-mito-ibaraki-u/</a> )から申込み



※申込書は、市ホームページで入手できます。

納入方法／申込時にいずれかの方法を選び、納入

現金	直接、保健衛生課または動物愛護センターへ ※市民センターでの納入はできません。
現金書留	現金書留で、保健衛生課へ
振込	指定の金融機関などで振込 ※申込後、納入通知書を郵送します。

## 健康手帳を活用しましょう

健康手帳(A4フラットファイル)を希望者に交付しています。特定健診やがん検診などの結果票が綴られるほか、血圧や体重をグラフに記録できます。健康管理に活用しましょう。  
交付場所／地域保健課、常澄保健センター、内原保健センター 対／市内に居住する18歳以上の方  
問／地域保健課

## 成人健康相談

地域保健課、常澄保健センター、内原保健センターでは、個別の健康相談を予約制で行っています。生活習慣を見直したい方、健診の結果により保健指導が必要な方などを対象に、保健師、管理栄養士が健康相談に応じます。

会場	期日
地域保健課	毎週金曜日
常澄保健センター	第2・第4月曜日 ※1月は第2火曜日となります。
内原保健センター	第1・第3木曜日

時間／午前9時～11時30分

申込・問合せ／事前に、電話で、各会場へ

## ご存知ですか「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を、長い間吸い込むことで起こる肺の炎症性疾患のことです。痰や咳が増えたり、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを起したりします。最大の原因はたばこであり、患者の90%は喫煙者と言われています。

一度壊れた肺の機能は戻ることはありません。COPDの予防は禁煙が効果的です。禁煙は、喫煙者本人だけでなく、周りの人たちの受動喫煙の予防にもつながります。  
咳が長く続くなど、気になる症状がある方は、医療機関(呼吸器科)を受診しましょう。  
問／地域保健課

## 心の健康について考えてみませんか

自殺予防活動の二環として12月1日を「いのちの日」と定めています。身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、話をよく聞き、相談できる窓口などに繋ぎましょう。

## ▼こころの健康相談

日／毎月第1・3金曜日、午後2時30分～4時45分 場／保健予防課  
申・問／事前に、電話で、保健予防課へ

## クリスマス献血にご協力を

期／12月4日(日) 場時／エクスセルみなみ(水戸駅ビル)6階献血ルームMEET：午前10時～午後5時30分(成分献血は午後5時まで) イオンモール水戸内原1階国道側中央入口付近：午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時 申／当日受付 ※参加者には、ポイントカードの鉢植えまたは絆創膏とボックスティッシュのセットをプレゼント。  
問／保健総務課