

Mito

広報みと

令和5(2023)年

8.1

No.1555
特集号



そうだ、

特集

介 護 予 防 を

は じ め よ う

ドライバーサポートフィットネスの
参加者のみなさん

特集 元気な明日のために

そうだ、

介護予防を

はじめよう



いつまでも元気でいたい！

最近、体力が低下してきた…

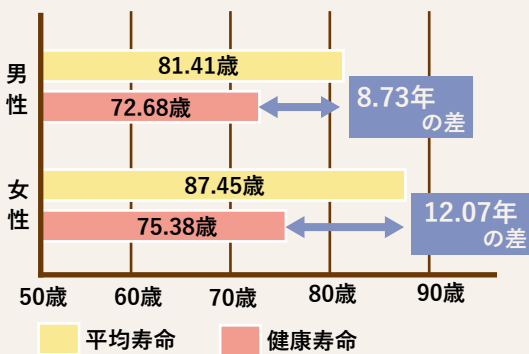
日常生活に不安があるんだけど、
どうしたらいいのだろう…

そう思ったら…

「介護予防」をはじめてみましょう。市では、さまざまな介護予防事業を行っています。この特集では、市と地域のボランティアやNPO法人と一緒にやっている、介護予防事業などを紹介します。

問合せ／高齢福祉課地域支援センター
(☎297-5903)

平均寿命と健康寿命の差(令和元年)



平均寿命と健康寿命

令和元年の「平均寿命」は男性81・41歳、女性87・45歳です。一方、「健康寿命」は、男性72・68歳、女性75・38歳となっています。「健康寿命」とは、日常的に介護などを必要とせずに、自立した生活を送れている期間を指します。これらと比較すると、男性は8・73年、女性は12・07年の差があります。平均寿命と健康寿命の差は、健康上の問題で、日常生活に制限のある「不健康な期間」ということです。健康寿命が短ければ、医療費がかかったり、介護を必要としたりする期間が長くなってしまいます。平均寿命と健康寿命の差は、小

さいほど良いと言えるでしょう。そのためには、早めに「介護予防」に取り組むことが重要です。

「介護予防」とは

「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることを言います。また、たとえ介護が必要になっても、それ以上に介護の度合いを増やさないようにも「介護予防」です。どちらの場合でも、日常的に運動をしたり、社会との接点を持つために外出したりするなど、一人一人が自分で努力することが大切です。

介護予防事業の担い手として

市では、65歳以上の方を対象とした、「シルバーリハビリ体操教室」や「いきいき健康クラブ」などの介護予防事業を行っています。64歳以下の方でも、各事業の担い手となることで、若いうちから「介護予防」に取組むことができます。

次ページから、さまざまな介護予防事業について紹介します。



認知症予防に 脳の健康教室

認知症予防に効果がある、読み書き・計算などの学習に取り組めます。週に1回の教室と毎日の宿題で、脳の健康を維持します。

シルバーリハビリ体操なども行います。



〈参加したい〉

曜日	期間	場所	時間
月	R6.3/11まで	見川小学校	9:30~11:10
	R6.3/11まで	寿小学校	
火	R6.2/27まで	堀原小学校	13:30~15:10
	R6.1/30まで	鯉洲市民センター	
水	R6.2/28まで	浜田小学校	9:30~11:10
	R6.1/31まで	稲荷第一市民センター	
木	R6.2/29まで	五軒小学校	9:30~11:10
	R6.3/ 8まで	赤塚小学校	
金	R6.3/15まで	水戸サン・アビリティーズ(見川町)	

対象▶ 市内に居住する65歳以上の方

料金▶ 4週ごとに2,400円(テキスト代)

申込み▶ 随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ



〈担い手として活動したい〉

1日の研修を受けることで、「脳の健康教室サポーター」として活動することができます。会場の準備や学習の補助などを行います。

対象▶ 市内に居住する60歳以下の方

申込み▶ 随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

参加者とうまくコミュニケーションがとれたり、参加者が「楽しいです」と言ってくれたりしたときにやりがいを感じます!

脳の健康教室サポーターのみなさん



日常の生活動作を楽に シルバーリハビリ体操教室

筋肉を伸ばし、関節の可動域を維持・拡大し、いつでも、どこでも、一人でも取組めるリハビリ体操を行います。立つ、座る、歩くなど日常の生活動作を楽にします。



〈参加したい〉

場所▶ 市内100会場 ※詳細は、会場一覧表をご覧ください。会場一覧表は、高齢福祉課地域支援センター、各市民センター、市ホームページで入手できます。



対象▶ 市内に居住する65歳以上の方

料金▶ 無料

申込み▶ 随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

〈担い手として活動したい〉

全5日間の養成講習を修了することで、「体操指導士」として活動することができます。市内では、53~90歳の約300名の指導士が活躍しています。

対象▶ 市内に居住する50歳以上の方

※9~11月に県立健康プラザ(笠原町)で行われる養成講習会の詳細は、県ホームページをご覧ください。



※令和6年1月に、市主催の養成講習会を開催する予定です。具体的な日程など、詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

自分のために、人のために一緒に活動してみませんか?

体操指導士のみなさん





脳血管疾患や転倒による骨折を予防

元気アップ・ステップ運動教室

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動などで、関節や筋肉を動かし、寝たきりの主な要因である脳血管疾患や転倒による骨折を予防します。健康な生活を長く続けることを目指す、1年をととした教室です。

※令和5年度の教室の参加者募集は、締切りました。令和6年度の教室は、令和6年4月に募集する予定です。詳細は、決まり次第、「広報みと」や市ホームページなどでお知らせします。



〈担い手として活動したい〉

全7回の養成講習を修了することで、「元気アップ・ステップ運動サポーター」として活動することができます。

対象▶市内に居住する65歳以下の方

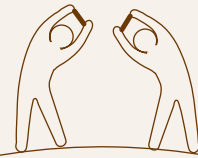
※養成講習会は、令和6年2月に開催する予定です。

具体的な日程や申込方法など、詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

元気アップ・ステップ運動サポーターのみなさん



参加者の方と一緒に運動ができて、自分自身の介護予防にもつながっていると感じています！



交流しながら、健康づくり

いきいき健康クラブ

ゲームや脳トレなどのレクリエーション、転倒予防の体操、会話などとおして、参加者同士が交流し、健康づくりを行います。

地域の高齢者の皆さんにとって、居心地のよい、交流の場となっています。



〈参加したい〉

場所▶各市民センターなど

対象▶市内に居住する65歳以上の方

料金▶無料

申込み▶随時受付けていますので、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



〈担い手として活動したい〉

地域の推薦を受け、研修を受講することで、「いきいき健康クラブ地域指導員」として活動することができます。受付から教室の準備・運営、参加者の見守りなど、幅広く活動します。

地区によって、対象や条件などが異なります。詳細は、高齢福祉課地域支援センターへお問合せください。

こんな教室や講座もあります！

〈介護予防教室〉

運動、口の健康、低栄養、物忘れについて、講話や実技をとおして学ぶ、全8回の教室です。

期日▶9月6日～11月1日の水曜日 ※10月4日を除く。

時間▶10:00～11:00

場所▶市役所4階

対象▶市内に居住する65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方 ①要支援1・2の認定を受けている ②基本チェックリストで生活機能の低下が認められる ※基本チェックリストの内容や実施方法など、詳細は、お問合せください。

定員▶16名(定員になり次第締切り)

料金▶無料

申込・問合せ▶8月18日(金)までに、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

9月は「茨城県認知症を知る月間」

〈知ろう・学ぼう・考えよう！認知症のこと〉

住み慣れた地域でこれからも自分らしく暮らすために、認知症専門病院の相談員から、認知症の現状、症状や治療、病院の選び方について学びましょう。

日時▶9月21日(木)、13:30～15:30

場所▶県市町村会館(笠原町)

対象▶市内に居住する方

定員▶50名(定員になり次第締切り)

料金▶無料

申込・問合せ▶9月15日(金)までに、電話で、南部第二高齢者支援センター(☎241-4821)へ

〈認知症サポーター養成講座〉

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を見守るサポーターとして活動しませんか。

期日	時間	場所
9/ 5(火)	13:30～15:30	水戸市役所
9/ 6(水)	9:30～11:30	見和市民センター
9/13(水)	13:30～15:30	石川市民センター
9/27(水)	13:30～15:30	内原図書館
9/28(木)	13:30～15:30	稲荷第二市民センター

対象▶市内に居住または通勤・通学する方

定員▶各20名(定員になり次第締切り)

料金▶無料

申込・問合せ▶各開催日前日までに、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ



運転に必要な力を鍛える

ドライバーサポート
フィットネス

NPO法人ちいきの学校との協働事業として実施しています。プロトレーナー、運転適性検査指導員などの専門家が、運動能力や認知機能を維持向上させるトレーニングを考え、丁寧にサポートします。

バランスディスクやマットを使うトレーニングのほか、「都道府県名を言いながらリズムよく歩く」など、運動と認知課題を同時にこなすトレーニングで、運転に必要な体力、反射力、認識力を鍛えます。



〈参加したい〉

対象▶市内に居住する65歳以上の方

料金▶3,000円

※11月以降、後期のコース(全6回)が始まります。具体的な日程や場所、申込方法など、詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

生活の中で車は必要だけど、運転に不安がある方をサポートしたいと思い、この事業を始めました！

NPO法人ちいきの学校
のみなさん

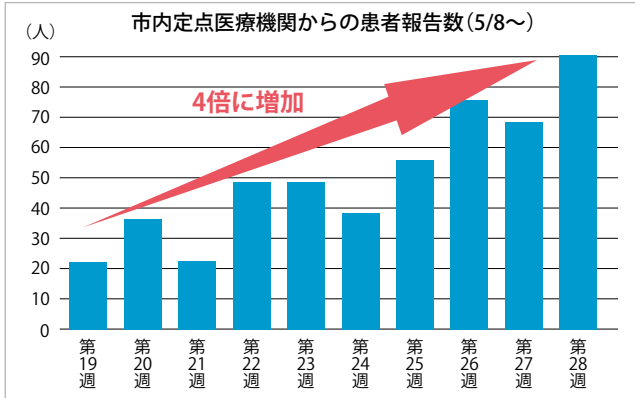


夏休みやお盆などで帰省や旅行の際は注意が必要です

問合せ／保健予防課(☎350-7650)

新型コロナの発生が確認されてからの3年間、夏にかけて感染拡大を繰り返しており、特に、令和4年の7月以降の第7波においては、過去最大規模の感染拡大となりました。

現在も、新規患者報告数が全国的に緩やかな増加傾向となっており、市内でも第19週(5/8～5/14)と第28週(7/10～7/16)を比較すると、4倍に増加しています。



▼基本的な感染対策に取組みましょう

これからの季節は、夏休みやお盆などで帰省や旅行の機会が増え、人との接触が多くなります。

過去3年間と同様の感染拡大を繰り返さないため、ご自身や身近な人を感染から守るため、基本的な感染対策にご協力をお願いします。

基本的な感染対策

- ①場面に応じたマスクの着用：高齢者など重症化リスクが高い方への感染を防ぐため、場面に応じたマスクの着用にご協力をお願いします。
- ②換気：不特定多数の人がいるところでは、換気をしましょう。
- ③手洗い習慣：20～30秒程度かけて、流水と石けんで手を洗いましょう。

令和5年春開始接種はまもなく終了します

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)

市内での令和5年春開始接種は、8月19日(土)までで終了します。接種を希望する方は、早めの予約をお願いします。接種には、接種券が必要です。接種を希望する方で、お手元に接種券がない方は、お問合せください。

※医療機関によって最終接種日が異なる場合がありますので、注意してください。

接種対象／初回(1・2回目)接種を完了した方で、次のいずれかに該当する方 ①65歳以上の方 ②5～64歳の基礎疾患を有する方等 ③64歳以下の医療従事者等

接種費用／無料

予約方法／接種には、事前の予約が必要です。

▼インターネット予約

専用サイト／<https://vaccines.sciseed.jp/mito-city>

▼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
電話番号／0570-089-310

時間／午前9時30分～午後5時(年中無休)

※ダイヤル式黒電話から利用できないことがあります。つながらない場合は、水戸市新型コロナワクチン事業室(☎303-6313)へお問合せください。



使用ワクチン	接種会場
オミクロン株対応ファイザー社ワクチン(BA.4-5型)	岩崎病院(笠原町)、エクセルメディカルクリニック(宮町1)、大久保病院(石川4)、城南病院附属クリニック(城南3)、丹野病院(酒門町)、水戸済生会総合病院(双葉台3)、水戸赤十字病院(三の丸3)、水戸中央病院(六反田町)
オミクロン株対応モデルナ社ワクチン(BA.4-5型)	水府病院(赤塚1)、北水会記念病院(東原3)、みなみ赤塚クリニック(河和田町)、山本整形外科(千波町)
武田社ワクチン(ノババックス)	石田外科医院(東原2)、城南病院附属クリニック(城南3)
オミクロン株対応小児(5～11歳)用ファイザー社ワクチン	五十嵐小児科医院(笠原町)、石川クリニック(東赤塚)、岩崎病院(笠原町)、福田小児科(酒門町)、水戸済生会総合病院(双葉台3)、宮本小児科医院(千波町)

※小児(5～11歳)を対象とした令和4年秋開始接種も終了します。

9月から令和5年秋開始接種が始まります

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)

令和5年秋開始接種については、現在、国で検討中のため、現時点の情報を掲載します。詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

接種期間／9～12月(予定)

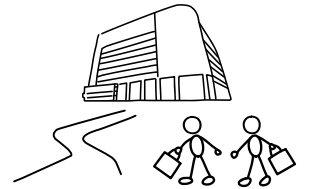
接種費用／無料

使用するワクチン／XBB.1系統の株に対応したワクチン(予定)

令和5年秋開始接種では、国内外の流行状況や今後の開発状況を踏まえて、よりオミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを選択することになっています。

オミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを用いることで、重症化予防効果はもとより、発症予防効果の向上が期待されると考えられています。

MitoriO -NEWS-



水戸市民会館、水戸芸術館、京成百貨店周辺エリア「MitoriO(ミトリオ)」。
水戸の新たな文化とにぎわいの発信地、MitoriOで素敵な時間を過ごしませんか。



問合せ／☎303-6226(9:00～20:00 ※土・日、祝日は17:00まで。)

水戸市民会館



和楽器バンド



さだまさし



フジコ・ヘミング

イベント情報(販売状況は、ホームページをご覧ください)

- 9月9日(土) ▶ MIKA NAKASHIMA CONCERT TOUR 2023 YOU
- 10月1日(日) ▶ 和楽器バンド Japan Tour 2023 Ivs I
- 10月4日(水) ▶ さだまさし 50th Anniversary コンサートツアー 2023 ～なつかしい未来～
- 10月9日(月・祝) ▶ AI "RESPECT ALL" TOUR
- 11月6日(月) ▶ フジコ・ヘミング スペシャルコンサート

チケット取扱い

- ①ホームページ ※24時間受付。
- ②電話／303-6226
- ③窓口／水戸市民会館1階 ※どちらも9:00～20:00受付。土・日、祝日は17:00まで。



合唱参加者募集 パブリックアートコミュニティ

素敵な仲間と合唱を楽しんでみませんか。

活動日／10月3日(火)・10日(火)・27日(金)、11月15日(水)・21日(火)、12月1日(金)・14日(木)、1月13日(土)・24日(水)、2月16日(金)・27日(火)、3月5日(火)・13日(水)・16日(土)・17日(日) 対象／市内に在住または通勤・通学する中学生以上の次のすべてを満たす方 ①3月16日のゲネプロと3月17日の本

番に必ず参加できる ②本番を除く10回以上練習に参加できる
場所／水戸市民会館 定員／50名(定員を超えた場合は抽選)
参加費／15,000円(楽譜代など) 応募方法／8月31日(木)(当日消印有効)までに、往復はがきまたはEメールに、住所、氏名、電話番号を記入し、水戸市民会館運営事務局パブリックアートコミュニティ係(〒310-0026泉町1-7-1、✉mito-hall@c-linkage.co.jp)へ ※ホームページからも申込めます。抽選結果は、9月30日(土)までに、申込者全員にお知らせします。

水戸芸術館 ART TOWER MITO

問合せ／☎227-8111(9:30～18:00 ※月曜日休館。)



撮影：大窪道治

音楽 水戸室内管弦楽団 第112回定期演奏会

期日／10月21日(土)・22日(日)
時間／15:00開演
場所／コンサートホールATM
指揮・オーボエ独奏／ハインツ・ホリガー
曲目／シューベルト：交響曲 第7番 口短調 〈未完成〉ほか
料金／全席指定：S席8,000円、A席6,500円、B席5,000円、U-25(25歳以下)2,500円
チケット取扱い／☎231-8000



佐藤隆太

演劇 エブリ・ブリリアント・シング ～ありとあらゆるステキなこと～

期間／9月16日(土)～18日(月・祝)
時間／14:00開演
場所／ACM劇場
出演／佐藤隆太
料金／全席自由(整理番号付)：一般4,500円、U-25(25歳以下)3,500円
※入場は整理番号順。8月5日(土)、一般発売開始。
チケット取扱い／☎225-3555



美術 日比野克彦 「HIBINO CUP」

日時／9月30日(土)、10:00～16:00
場所／水戸芸術館広場
対象／小学生以上
定員／50名(定員を超えた場合は抽選)
参加費(1人)／500円
募集期間／8月10日(木)～31日(木)
※申込方法など、詳細は、ホームページをご覧ください。
問合せ／☎227-8120

テーマに沿ってゴールやボールなどを制作し、ミニサッカーで競い合います

9月は水戸市男女平等参画推進月間です

問合せ▶男女平等参画課(☎226-3161)

市では、性別にかかわらず、市民一人一人が個性と能力を発揮できる社会の実現を目指しています。

水戸市男女平等参画基本条例が施行された9月を「男女平等参画推進月間」として、毎年、広く市民や事業所の皆さんの理解と関心を深める取組を行っています。さまざまな催しをとおして、「男女平等参画」について考えてみませんか。

ヒューマンライフシンポジウム2023 「未来へつなぐメッセージ」



池上彰

日時▶9月17日(日)、14:00~16:00(13:30開場) **場所**▶茨城大学講堂(文京2) ※公共交通機関をご利用ください。 **定員**▶会場250名、オンライン100名 ※いずれも定員になり次第締切り。 **料金**▶無料 **講師**▶池上彰(ジャーナリスト) **テーマ**▶基調講演「SDGsから日本の未来を見る」、大学生とのディスカッション「若者はなぜ怒らない？」 **企画運営**▶NPO法人M・I・T・O 21 **共催**▶茨城大学、常磐大学、常磐短期大学、茨城キリスト教大学 **申込期間**▶8月7日(月)~9月1日(金)

申込み▶会場での参加を希望する方…いばらき電子申請・届出サービスから申込むか、往復はがきに、イベント名、住所、参加者氏名、電話番号、学生は学校名を記入し、水戸市男女平等参画課(〒310-0063五軒町1-2-12みと文化交流プラザ5階)へ ※往復はがきでの申込みは1枚につき2名まで。

オンラインでの参加を希望する方…いばらき電子申請・届出サービスから申込み



▲会場参加



▲オンライン参加

男女平等参画映画祭

『お終活』熟春！人生、百年時代の過ごし方

定年後に訪れる「熟年の青春=熟春」を明るく迎えるために、人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いたヒューマンコメディです。

日時▶9月2日(土)、13:30から(13:00開場) **定員**▶150名 **申込期限**▶9月1日(金) **主催**▶水戸女性会議



ダイバーシティと歌の世界

~偲にうたい心ひとつに！~

音楽界におけるジェンダーの歴史や現状などを知るとともに、歌をとおして、差別や偏見のないダイバーシティ社会の実現を目指します。

日時▶9月10日(日)、13:00~15:00 **定員**▶70名 **講師**▶上見和子(声楽家)、鈴木理恵(ピアノ伴奏) **申込期限**▶9月9日(土) **主催**▶さわやか学級

気付こう！身近にある「ダイバーシティ」とあなたの中の「アンコンシャス・バイアス」

ダイバーシティ&インクルージョン(だれもが社会に参加できること)の必要性や、アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)について、理解を深めます。

日時▶9月16日(土)、10:30~12:00 **場所**▶水戸生涯学習センター(県三の丸庁舎内) **定員**▶50名 **講師**▶小田木真代(茨城県ダイバーシティ推進ディレクター) **申込期限**▶9月15日(金) **主催**▶茨城県女性のつばさ連絡会中央地域

今、知るべき「LGBTQ」

~当事者の想いを聴いてみよう2023~

当事者の声を聴き、無意識の思い込みによる差別やハラスメントの現状、直面している課題などについて考えます。

日時▶9月30日(土)、14:00~15:30 **定員**▶80名 **講師**▶飛鳥斗亜(NPO法人RAINBOW茨城会長)ほか4名 **申込期限**▶9月29日(金) **主催**▶NPO法人RAINBOW茨城

みんなで井戸端会議

~ジェンダーギャップを考える~

市民意識や地域社会は、これまでどのように変化してきた、これからどうなっていくのか。ジェンダーギャップのない社会を目指して、みんなで井戸端会議をしませんか。

日時▶9月3日(日)、10:30~12:00 **定員**▶30名 **申込期限**▶9月2日(土) **主催**▶みと男女平等参画を考える会

女性の視点で快適生活！！

~IT社会に乗り遅れないために~

ITを駆使した子育ての経験談などを聞き、快適な生活を送るためのスマホ活用術を学びます。

日時▶9月9日(土)、10:00~12:00 **定員**▶30名 **講師**▶高橋美紀(WD代表、KENPOKUyoga主宰) **申込期限**▶9月8日(金) **主催**▶大学女性協会茨城支部みと

※いずれも定員になり次第締切り。

場所▶場所の記載がないものは、みと文化交流プラザ(五軒町1) **料金**▶無料 **申込み**▶各申込期限までに、水戸市公式LINE申込フォームから申込むか、直接または電話で、男女平等参画課(みと文化交流プラザ内)へ ※LINEでの申込みは、「基本メニュー」にある、「予約・申込」アイコンをタップしてください。



キッズゾーンでの安全な運転にご協力を

問合せ／幼児保育課(☎232-9243)

キッズゾーンは、保育施設が行う散歩などの園外活動の安全を確保するために、車両の運転手に対して注意喚起することなどを目的に設定された経路です。

市では、園外活動などで園児が日常的に歩く経路をキッズゾーンに設定し、路面表示(市内24か所)などの安全対策を行いました。

自動車や自転車など、車両を運転する方は、こどもたちの大切な命を守るために、キッズゾーン内を通行するときは、より一層安全な運転にご協力をお願いします。



▲市立一の牧保育所での園外活動の様子

キッズゾーン内を通行するときは 特に注意してください

- ・園児が急に飛び出してくるかもしれないことを想定して運転する
- ・園児との間に安全な間隔をあける
- ・園児のそばを通行する際は徐行する



◀キッズゾーンに設定された道路は、安全対策の一つとして、左のような路面表示などがされています

「こどもまんなか応援サポーター」になることを宣言しました

問合せ／こども政策課(☎232-9176)

7月7日、市は、「こどもまんなか応援サポーター」になることを宣言しました。

宣言に基づき、市独自の「みとっこ未来パッケージ」の着実な推進や、一人一人の個性を伸ばし、さまざまなステージで活躍できるこどもたちの育成に引き続き取り組めます。

さらに、新たなつながりの場づくりの推進や、こどもの主体性を尊重する仕組みづくり、まち全体でこどもたちを見守り、育む機運の醸成にも今後取り組んでいきます。

事業者や市民の皆さんも、並んでいる場所では妊婦の方やこども連れの方を優先したり、荷物を持っているこども連れの方にドアを開けてあげたりするなど、それぞれができる「こどもまんなか」に向けた行動をお願いします。詳細は、市ホームページをご覧ください。



「こどもまんなか応援サポーター」とは

こどもたちのために最善を常に考え、こどもたちが健やかで幸せに成長できるような社会を実現するという「こどもまんなか」の趣旨に共感・賛同し、その取組を応援するとともに、自らもアクションに取り組む個人や地方自治体、団体、企業などです。こども家庭庁の呼びかけで全国的に進められています。



▲市立白梅保育所のこどもたちと一緒に、高橋市長とみとちゃんも宣言しました

宣言文

こどもたちが、笑顔で健やかに、そして、幸せに成長していくことは、私たちみんなの願いです。

その実現のため、私は、「みとっこ未来パッケージ」をはじめ、こどもと子育て世帯を応援する施策に全力を尽くします。

一人ひとりの取組を大きな力として、みんなで、水戸の未来を創っていくこどもたちを育ていきましょう。

水戸市長 高橋 靖

税など

国民健康保険加入者で所得
の状況が確認できない方へ

国民健康保険に加入していて、令和4年中の所得の状況が確認できない23歳以上の方へ、8月上旬に国民健康保険税簡易申告書を送付します。ただし、収入が年金のみの方を除きます。

この申告書は、国民健康保険税を算定するために必要な資料です。また、所得が一定基準以下の場合に、国民健康保険税の減額制度(均等割の7割または5割、2割を減額が適用されるかどうかを決める大切なものです。所得の有無にかかわらず、記入のうえ必ず返送してください。問/国保年金課(☎029-224-1111)26)

国民年金保険料の
前納制度について

国民年金制度では、20歳から60歳に達するまでの40年の間に、国民年金保険料を納めることで、満額の老齢基礎年金を受給することができます。

国民年金保険料は、前払いで納入すると割引になる「前納制度」があります。

保険料金表(令和5年度)

納入方法	1か月前納	6か月前納	1年前納 2年前納	
			※令和5年度の受付は終了しています。	
納付書(現金)・クレジットカード【割引額】		98,310円【810円】	194,720円【3,520円】	387,170円【14,830円】
口座振替【割引額】	16,470円【50円】	97,990円【1,130円】	194,090円【4,150円】	385,900円【16,100円】

※1か月分の保険料…令和5年度16,520円、令和6年度16,980円。

保健福祉

障害福祉サービスと計画相談支援をご利用ください

障害のある方または難病指定を受けている方は、障害福祉サービスを費用の1割の負担で利用できます(所得などに応じた減額制度もあります)。福祉

サービスの利用調整などを支援する計画相談支援もあわせて利用できます。利用には申請が必要です。詳細は、障害福祉課へお問合せください。

障害者就職面接会

日/9月22日(金)、午後1時〜3時30分(受付は午後0時30分から) 場/ホテルレイクビュー水戸(宮町1) 申/8月21日(日)〜9月19日(火)に、直接または電話で、ハローワーク水戸(水府町、☎231-6221)へ問/ハローワーク水戸または市障害福祉課(☎350-8053)

身体障害者のための無料結婚相談・各種相談など

県身体障害者福祉協議会では、身体に障害のある方が幸せな結婚ができるよう、結婚相談を予約制で行っています。

また、各種相談では、身体障害者の就労をはじめ、生活全般の相談ができます。

日/月〜金曜日、午前10時〜午後3時 ※祝日、年末年始を除く。 場/セキショウ・ウエルビーイング福祉会館(千波町) 問/同協議会(☎243-7010、☎243-7018)または市障害福祉課(☎350-8053)

高齢者の無料歯科健診

問合せ/県後期高齢者医療広域連合(☎309-1212)または市国保年金課(☎232-9528)

口腔機能の低下や、それに伴う肺炎などを予防するため、歯科健診を実施します。対象者には、8月下旬に案内を送付します。

期間/9月1日(金)〜12月31日(日) ※歯科医療機関の休診日を除く。

対象/後期高齢者医療広域連合の被保険者で、施設に入所しておらず、次のいずれかに該当する方

- ①昭和22年4月1日〜昭和23年3月31日生まれ
- ②昭和17年4月1日〜昭和18年3月31日生まれ
- ③昭和12年4月1日〜昭和13年3月31日生まれ

受診回数/1年度につき1回

健診内容/問診、歯・口腔内の状態検査、口腔機能の評価など

受診方法/案内に同封の実施歯科医療機関一覧表の中から、希望の歯科医院に予約

持ち物/被保険者証、受診券、受診票、歯ブラシ ※受診票の問診項目は、事前に記入してください。

成年後見制度の利用を支援しています

成年後見制度は、認知症や知的・精神障害などにより判断能力が不十分な方を支援するため、後見人などが本人に代わって財産管理や施設利用契約などを行うものです。

市では、成年後見制度の普及啓発や利用するための相談支援を行っています。また、申立てをする親族がいらない場合の手続きや申立て費用の助成、後見人などへの報酬助成なども行っています。

問/高齢福祉課(☎232-9174)、障害福祉課(☎232-9174)

子育て

子育て支援
総合ガイドブック

妊娠や出産など、子育てに関する情報をまとめたガイドブックを配布しています。

配布場所/こども政策課、わんぱく・みと、はみんぱく・みと、各出張所、各保健センター、母子健康手帳申請窓口など ※市ホームページでもご覧になれます。

9173)または市社会福祉協議会権利擁護サポートセンター(☎309-5001)

Jアラート全国一斉情報伝達試験を実施します
 防災行政無線(那珂川沿いなど)やFMぱるるん(76.2MHz)から試験放送が流れます。
 日時/8月23日(水)、午前11時ごろ 問合せ/防災・危機管理課(☎232-9152)

休日夜間緊急診療所 8月13日~15日の診療

問合せ/保健総務課(☎305-6290)

休日夜間緊急診療所は、急な病気やケガで、かかりつけ医などに受診できないときに利用する診療所です。

※受診の前に必ず電話連絡してください。
 ※救急診療ですので、継続的治療・長期間の投薬は行いません。後日、かかりつけの医院を受診してください。

場所/休日夜間緊急診療所(笠原町)

専用電話/内科・小児科・外科(☎243-8825)、
 歯科(☎243-8840)

期間	8/13(日)~15(火)	
受付時間	【昼の部】 9:00~11:45 13:00~15:15	【夜の部】 19:30~22:15
内科	○	○
小児科	○	○
外科	○	—
歯科	○	—

※小児科は内科系のみ。

募集

親子すこやか 宿泊研修

問/こども政策課(☎350・5577)


ひとりの親家庭の母親(こどもが交流できる)宿泊研修です。

日/9月30日(土)の午後2時~10月1日(日)の午後1時 場/少年自然の家(全隈町) ※現地集合・解散。 対/県内に居住するひとり親家庭で、全日程参加できる、5~14歳のごとその母親 人/50名(定員を超えた場合は抽選) 料(1世帯)/1000円 申/8月18日(金)までに、電話で、県母子寡婦福祉連合会(☎222-7505)へ ※抽選結果は、申込者全員にお知らせします。

問/同連合会または市こども政策課(☎232-9176)

訪問型子育て相談を 利用しませんか

家庭でのこどもへの関わり方や子育てについて悩んでいる方を、ソーシャルワーカーや保健師などが家庭訪問し、個別に相談に応じます。

対/市内に居住する小学1年生以下のこどもの保護者 料/無料 申・問/いばらき電子申請・届出サービスから申込み、



申込書に記入し、郵送またはEメールで、みと好文カレッジ(〒310-0852笠原町978-5総合教育研究所3階、☎303-6902、college@city.mito.jp)へ

募集

子育て応援塾・ 家庭教育講座

city.mito.jp)へ ※申込書は、みと好文カレッジ、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。

「ありのままの自分でハッピー子育て」をテーマに、親子のコミュニケーションを学びます。

日/9月9日(土)、午前10時~11時45分 場/総合教育研究所 対/市内に居住または通勤する子育てに関心のある16歳以上の方 ※子育て中の方優先。 人/25名(定員を超えた場合は抽選) 料/無料 申・問/8月1日(火)~20日(日)に、いばらき電子申請・届出サービスから申込み、Eメールで、


「ありのままの自分と明記のつえ、参加者全員の名前(ふりがな)、住所、電話番号を記入し、みと好文カレッジ(☎303-6902、college@city.mito.jp)へ ※託児サービス(午後6か月以上の未就学児)の利用を希望する場合は、こどもの名前(ふりがな)、生年月日を記入してください。小学生学習室の利用を希望する場合は、こどもの名前(ふりがな)、学年を記入してください。抽選結果は、はがきで申込者全員にお知らせします。

募集

福祉体験学習 サポーター養成講座

障害者や高齢者への理解を図るため、市内の小中学校や地域などで、福祉体験学習(車いす体験・アイマスク白杖体験・高齢者疑似体験)をサポートできる人材を養成します。

日/9月14日(木)、午前10時~正午 21日(木)、午前10時~午後4時(全2回) 場/市福祉ボランティア会館(ミオス2階) 対/次のすべての条件を満たす方 ①市内に居住または通勤・通学する ②全日程参加できる ③講座終了後にボランティアとして活動できる 人/15名(定員になり次第締切り) 料/無料 申・問/8月17日(木)の午前9時30分から受付けますので、電話またはEメールに、住所、氏名、年齢、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(☎309-1011、apply@mito-sky.or.jp)へ

募集

シニア向けスマホ教室

スマホの活用方法を、初歩からゆっくり楽しく学びます。今は、アンドロイドのスマホが

暮らし

対象です。

期/9月14日・21日・28日の木曜日(全3回) 時/午前10時~午後3時 場/市福祉ボランティア会館(ミオス2階) 対/おおむね50歳以上で、全日程参加できる方 人/10名(定員になり次第締切り) 料/7000円(教材費含む) 申/8月24日(木)までに、電話またはEメールに、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入し、シニアネット水戸森田方(☎57-4557、info@sn310.com)へ 問/同森田方または市高齢福祉課(☎232-9174)

募集 結婚相談会

経験豊かなマリッジサポーターが結婚に関する相談に応じます。

期日	時間
8/27(日)	13:00~16:30
9/10(日)	
10/ 8(日)	
11/19(日)	
R6.1/21(日)	
R6.2/11(日) R6.3/17(日)	

対象/結婚を希望する独身の方 料金/無料

場/セキショウ・ウェルビーイング福祉会館(千波町) 申/事前に、電話で、県央地域マリッジサポーター遠藤方(☎090-4167-2073)へ 問/同団体遠藤方または市こども政策課(☎232-9176)

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

電動キックボードは
遊具ではなく「車両」です

問合せ/水戸警察署(☎233-0110)または市生活安全課(☎224-1113)

7月1日の法改正により、電動キックボードが道路交通法上の特定小型原動機付自転車(車両)に規定されました。

したがって、公道を走行する場合、ナンバープレートの標示や自賠責保険への加入、さらに、交通事故にあった際には、負傷者の救護と警察官への届け出をすることなどが義務付けられました。

電動キックボードを利用する際は、原則として車道の左側を走行するなど、交通ルールを守るとともに、自分を守るために乗車用ヘルメットも着用しましょう。

※詳細は、茨城県警察ホームページをご覧ください。



市戦没者追悼式
先の大戦で犠牲になった方を追悼することも、遺族の労苦

問/衛生事業課(☎232-9160) 60)

水戸駅南口発	8:00	9:00	11:10	13:00
赤塚駅南口発	8:30	9:30	11:40	13:30
浜見台霊園 駐車場南側発	9:50	10:50	13:00	14:50
浜見台霊園3種 5区フェンス側発	9:55	10:55	13:05	14:55
浜見台霊園 特7区ダム側発	10:00	11:00	13:10	15:00

※予約不要。交通状況により遅れが生じる場合があります。水戸駅南口は、6~8番バス乗り場のいずれかに停車します。

運行日/8月13日(日)、9月23日(土)、令和6年3月20日(水)

浜見台霊園墓参者向け
無料送迎バス

問/水戸・内原地区は衛生事業課(☎232-9160)、常澄

地区	休業日時
水戸	8/ 5(土)~8/ 6(日)
	8/11(金)~8/16(水)
内原	8/ 5(土)~8/ 6(日)
	8/11(金)~8/16(水)
常澄	8/ 5(土)の11:30~8/ 6(日)
	8/11(金)の11:30以降
	8/12(土)の11:30~8/13(日)

し尿収集作業を休みます

問/福祉総務課(☎232-9169)

に敬意を表し、市勢発展への決意を新たにすため、また若い世代に戦争の悲惨さを伝え、平和の尊さを再認識するために、追悼式を開催します。

追悼式を開催します。
日/8月23日(水)、午後2時から
場/水戸市民会館 対/市内に居住する方
問/福祉総務課(☎232-9169)

地区は大洗、鉾田、水戸環境組合(☎029-267-2888)

ブロック塀の安全点検を行います

ブロック塀などの所有者は、倒壊を未然に防ぐため、安全点検を行ってください。不具合が確認された場合は、補修などの適切な維持・保全を行ってください。また、ブロック塀撤去についての補助金もあります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問/建築指導課(☎232-9210)へ

那珂川から桜川・千波湖への試験通水実施中

那珂川の水を桜川へ通水し、桜川・千波湖の水質改善効果を検証するための試験通水を実施しています。通水中は、桜川の八幡橋(見川5)付近から那珂川合流までの区間の水位が上昇することがありますので、ご注意ください。那珂川の流量などにより、通水停止となる場合があります。

期/9月30日(土)まで 時/午前6時~午後6時

※詳細は、国土交通省関東地方整備局霞ヶ浦導水工事事務所



毎週水曜日は市役所の一部窓口の開設時間を午後7時まで延長しています

問合せ/各課 受付日時/毎週水曜日、午後7時まで ※祝日を除く。その他の開庁日は午後5時15分まで。

担当課	主な取扱業務	問合せ	担当課	主な取扱業務	問合せ
市民課	戸籍の届出(出生・死亡・婚姻など)	☎239-3246	介護保険課	要介護認定者の転入申請受付、受給資格証明書の発行	☎232-9147
	住民異動届出(転入・転居・転出など) ※マイナンバーカードなどを利用した異動、他市区町村などへの確認が必要な場合を除く。	☎239-3248		介護保険資格喪失届の受理、被保険者証の再交付、介護保険料の納付 ※納付相談を除く。	☎232-9194
	印鑑登録(印鑑の登録・廃止)		障害福祉課	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の住所変更	☎232-9173
	戸籍・住民票・印鑑証明・市税などの証明書の発行 ※広域交付、当日の戸籍届出に係る証明を除く。	☎291-3916		こども政策課	児童手当・児童扶養手当などの手続
国保年金課	マイナンバーカードの交付(予約制)	☎291-3916	幼児保育課	保育所・認定こども園(2号・3号認定)・家庭的保育事業・小規模保育事業の利用手続、幼稚園・認定こども園(1号認定)の入園案内、保育所利用者負担金などの納付相談・納付	☎232-9243
	①国民健康保険の加入・脱退等手続	☎232-9526		母子健康手帳申請窓口	母子健康手帳、妊産婦・乳児一般健康診査受診票などの交付
	②国民健康保険の給付手続	☎232-9166	収税課	市税の納税相談・納付(対象税目:個人市民税・個人県民税、法人市民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税)	☎232-9145
	③医療福祉費助成(マル福)の手続	☎232-9529			
	④国民年金の加入手続	☎232-9529			
⑤後期高齢者医療の申請受付、保険料の納付	☎232-9528				
※①~④のうち、他市区町村、日本年金機構、健康保険組合、勤務していた会社などに確認を要するもの、⑤のうち被保険者証などの発行、納付相談を除く。					



浄化槽設置費の補助

問合せ／下水道計画課(☎350-8508)

合併処理浄化槽の設置費用の一部を補助します。浄化槽の設置後に、適正な維持管理を行うことが条件となります。違反があった場合には、補助金の返還を求めるともあります。

▼合併処理浄化槽の設置

公共下水道や農業集落排水などにより生活排水を処理していない区域で、合併処理浄化槽を設置する方に下表の金額を限度に補助します。

対象	下水道事業計画区域 などを除く区域		下水道事業計画 区域内など
	涸沼・ 千波湖流域	左欄以外 の流域	
5人槽	360,000円	332,000円	110,000円
7人槽	462,000円	414,000円	138,000円
10人槽以上	585,000円	548,000円	182,000円

▼単独処理浄化槽・くみ取り槽からの転換

単独処理浄化槽またはくみ取り槽から合併処理浄化槽に切り替える方に、浄化槽設置の補助に加えて下表の金額を限度に補助します。今年度は、店舗などについても補助対象になります。 ※下水道事業計画区域や増築・建て替えの場合を除く。

対象工事	金額
単独処理浄化槽撤去工事	120,000円
くみ取り槽撤去工事	90,000円
単独処理浄化槽の雨水貯留槽への再利用	90,000円
宅内配管工事	300,000円

※地域や種類によって、補助金額が異なります。また、対象区域でも補助対象外になる場合があります。

ホームページをご覧になるか、お問合せください。
問／同事務所調査設計課(☎029-8822-3010)または市公園緑地課(☎029-8822-9214)

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合は、事前に見積書を取るなどして、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にご注意ください。

▼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。工事をする際は、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／下水道計画課(☎350-8508)

募集 市企業ガイド掲載企業

若者の地元での就職を後押しするWEBサイト「水戸市企業ガイド」(https://www.city.mito.jp/mitoguide/)に企業の情報を掲載しませんか。

対/次のすべてを満たす法人

- ①市内に本社または事業所を有する(個人事業者は対象外)
- ②令和5年度以降、5年程度の間、新卒者(それに準ずるものを含む)採用の予定がある
- ③インターンを積極的に受入れていること、または今後受入れる予定がある
- ④市税を完納している
- 料/無料 募集企業数/20社(定数になり次第締切り)
- 申・問/9月1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、水戸市商工課(〒310-8610、☎2922-9185、☎2922-9222、☎2922-9185、☎2922-9222、☎2922-9185)へ
- ※申込書は、市ホームページから入手できます。

募集 水戸市都市再生協議会委員

コンパクトなまちづくりに向けた計画水戸市立地適正化計画(第2次)の策定にあたり、皆さんの意見を反映させるために委員を募集します。
任期/10月上旬から計画策定まで(おおむね2年間) 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名程度 選考方法/書類審査、面接審査

募集 市商業・駐車場公社職員

申・問/8月1日(火)~31日(木)(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、水戸市都市計画課(〒310-8610、☎2922-9206、☎2924-1117、☎2924-1117、☎2924-1117、☎2924-1117、☎2924-1117)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入手できます。

試験期日/1次:9月16日(土)~10月1日(日) 2次:10月中旬、11月中旬 採用日/令和6年4月1日 応募資格/次のすべての条件を満たす方 ①昭和59年4月2日以降生まれ ②学校教育

育法による高等学校卒業以上または令和6年3月31日までに卒業見込み ③普通自動車運転免許を有するまたは採用日までに取得見込み ④管理業務主任者(マンシヨ)管理適正化の推進に関する法律)の有資格者、管理業務主任者の試験の合格者または令和6年3月31日までに合格見込み 募集人数/1名 職務内容/商業活性化事業、駐車場やミオスの管理運営、経理など公社運営全般に関する業務

水戸のおいしい果物を産地で直売します

▼8月中旬から ナシ(幸水、豊水、あきづきなど)/千波・河和田・山根地区ほか
▼8月下旬から ブドウ(巨峰、シャインマスカットなど)/千波・山根地区ほか リンゴ(つがる、ふじなつ)/山根地区ほか
※詳細は、市ホームページをご覧ください
振興課へお問合せください。
問/同課(☎2929-2212)



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

募集

防火管理新規講習

期／甲種：10月8日(日)・9日(月) 乙種：10月8日 場／茨城県トラック総合会館(見川町)人／140名(定員になり次第締切り) 料／甲種：8000円 乙種：7000円 ※いずれもテキスト代など。 申込期間／8月17日(木)～24日(木) ※申込方法など、詳細は、日本防火・防災協会ホームページをご覧ください。



募集

消防設備士講習

問／同協会(☎03-62663-9903)または市火災予防課(☎21-0119)

講習区分	期日	時間
消火設備(1類～3類)	10/4(水)、11/9(木)	9:00～16:45 (受付は8:30から)
警報設備(4類・7類)	10/11(水)、10/18(水)、10/25(水)	
避難設備、消火器(5類・6類)	10/5(木)、10/19(木)、10/26(木)	

場所／県建設技術研修センター(青柳町) 定員／各日150名(定員になり次第締切り) 料金／7,000円

対／甲種または乙種の消防設備士免状所持者で、免状の交付を

受けた日以後における最初の4月1日から2年以内または講習を受けた日以後における最初の4月1日から5年以内の方 申

送で、茨城県消防設備協会(〒310-0063五軒町1-4-19)へ ※申込書は、同協会または市火災予防課にあります。詳細は、同協会ホームページをご覧ください。



問／同協会(☎226-9611)または市火災予防課(☎21-0163)

文化・教養・スポーツ

心の輪を広げる体験作文・障害者週間のポスター

▼心の輪を広げる体験作文

応募区分／小学生、中学生、高校生・一般の3部門 ※特別支援学校の児童・生徒を含む。

内容／題名は自由で、内容は障害のある人となし人との心のふれあいの体験をつづった、未発表の作品1編 制限字数／400字(原稿用紙B4判縦書き)で、小・中学生は2～4枚程度、高校生・一般は4～6枚程度

▼障害者週間のポスター
応募区分／小学生、中学生の2

部門 ※特別支援学校の児童・生徒を含む。 内容／障害のある人となし人との相互理解・交流を造形的に表現する、未発表の作品1点 規格／画用紙のB3判または四つ切りで、いずれも縦位置(縦長)

申／9月1日(金)(必着)までに、直接または郵送で、茨城県障害福祉課(〒310-0855)へ 問／県同課(☎301-3357、☎301-3370)または市障害福祉課(☎350-8053)

市芸術祭

▼ジュニアオーケストラ演奏会

日／8月13日(日)、午後2時から 場／水戸芸術館 料／700円 曲目／メンデルスゾーン：序曲(フィンガルの洞窟)作品26 ヘンデル：歌劇「アルチーナ」よりバレエ音楽 ベートーヴェン：交響曲第8番へ長調 作品93 申／直接または電話で、水戸芸術館チケット予約センター(☎231-8000)へ

▼吟詠剣詩舞大会

日／8月20日(日)、午前9時30分から 場／水戸市民会館 料／無料

▼少年少女合唱祭

日／8月20日(日)、午後2時から 場／水戸市民会館 料／無料

問／文化交流課(☎291-3846)

募集 国際親善姉妹都市アナハイム市 親善訪問団の団員

相互理解と友好親善を深めるためにアナハイム市に派遣する親善訪問団の団員を募集します。 期間／10月19日(木)～23日(月)(5日間) 派遣先／カリフォルニア州アナハイム市 対象／本人または家族が、応募時点で市内に居住している方 募集人数／10名(定員になり次第締切り) 料金／約320,000円(約470,000円のうち150,000円を市国際交流協会が補助)

主な活動／アナハイム市、姉妹都市委員会への表敬訪問や歓迎行事参加、市民との交流活動、アナハイム市の文化や行政の視察、施設見学など

申込・問合せ／8月9日(水)～25日(金)(必着)に、申込書に記入し、証明写真、パスポートのコピーを添えて、直接または郵送で、水戸市国際交流協会(〒310-0024備前町6-59、☎221-1800)へ ※月曜日、8月11日(金)は休館。申込書は、同協会、各出張所、各市民センターにあります。また、同協会ホームページ(<https://www.mitoic.or.jp>)からも入手できます。 ※旅行部分については、取扱旅行業者との受注型企画旅行契約により実施します。

募集

水戸学講座

徳川光圀(義公)の思想や功績について、古文書から学びます。 期・テーマ／8月20日(日)：義公のナゾにせまる 9月10日(日)：義公と万葉集 10月8日(日)：義公と領民 時／午前10時～正午 場／常磐神社社務所 別館 人／各100名(定員になり次第締切り) 料／無料 申／当日受付

灯ろう流し

▼備前堀灯ろう流し 期／8月16日(水) ※小雨決行 時／ごも灯ろう…午後4時30分～5時30分 一般…午後6時30分～8時30分 場／備前堀(銷魂橋～三又橋間) 料(1個)／700円 ※道明橋にて灯ろうを販売しています。

募集

映画上映会

期／8月17日(木) 時／午前10時～正午、午後2時～4時 場

※備前堀(銷魂橋～三又橋間)の北側は、午後3時～9時の間、車両通行禁止となります。 ※水辺環境に配慮し、実施します。



募集

**マイク眞木ファミリーヒストリー
&チャリティーコンサート**

幕末の水戸藩士・^{かげつく}眞木景嗣を先祖とするフォーク歌手のマイク眞木氏と景嗣を祀る眞木神社の歴史を紹介します。また、マイク眞木氏の歌を楽しむコンサートも行います。
日時／10月4日(水)、14:00~16:00 場所／水戸市民会館
定員／480名(定員になり次第締切り) 料金／3,000円 ※チケットは、水戸市民会館または京成百貨店で購入できます。
問合せ／日本コーヒー文化学会茨城支部(マイルストーン内、☎231-9123)または市観光課(☎232-9189)

地球温暖化防止や省エネ、ごみの減量、消費生活などについて、体験をとおして考えます。

募集

**水戸市環境フェア
2023**

問／備前堀まちづくり協議会岡田方(☎231-0630)または市商工課(☎232-9185)
▼千波湖灯ろう流し
日／8月16日(水)、午後6時~9時 場所／千波湖(水戸黄門像前)
※水辺環境に配慮し、実施します。
問／水戸ブロック明るい社会づくりの会事務局岡田方(☎090-8894-9141)または水戸観光コンベンション協会(☎24-0441)

募集

千波湖環境学習会

日／8月19日(土)、午前10時~午後3時30分 場所／水戸市民会館 料／無料 内容／気候変動をテーマにした講演、企業や市民団体によるブース出展、千波湖環境学習会クイズ大会など
講師／江守正多(東京大学未来ビジョン研究センター教授)、らんま先生(おもしろ科学実験王)
問／市環境フェア実行委員会事務局(環境保全課内、☎232-9154)

千波湖に入り、魚や水生生物を採取して調査し、重要湿地について学びます。
日／8月20日(日)、午後1時~3時 ※小雨決行。 集合場所／千波公園親水デッキ 人／100名(定員になり次第締切り) 料／無料 持ち物／マリンシューズ 申／当日受付
問／環境管理協会(☎248-7431)または市環境保全課(☎232-9154)

**見和・見川商店会
M&Mサマーフェスタ**

日／8月26日(土)、午前11時~午後7時 ※小雨決行。 場所／日吉神社(見和2) 内容／縁日や抽選会など
問／見和・見川商店会倉持方(☎253-5221)または市商工課(☎232-9185)

**KUNITA DE
KIDS PARK**

ごもたちの、夏休み最後の思い出づくりをテーマにしたイベントです。
日／8月19日(土)、午前9時~午後4時 ※雨天時は、20日(日)に延期。 場所／七ッ洞公園 内容／飲食ブース、農作物などの販売、スイカ割り、水遊び、クイズラリーなど



問／七ッ洞公園活性化事業実行委員会(ニコスタンパ内、☎297-3766)または市公園緑地課(☎232-9214)

**募集
親子でチャレンジ
エコクラフト体験**

クラフトバンドを使って小物を作ります。
日／8月23日(水)、午後1時30分~3時30分 場所／いきいき交流センターあかね荘(石川2)
対／市内に居住する小学生以上

の家族 人／14名(定員になり次第締切り) 料／無料 持ち物／ハサミ、木工用ボンド(速乾)、洗濯バサミ10個、30cm定規

**募集
そば栽培体験**

そばの種まき、収穫のほか、そば打ちも体験します。全5回の催しです。
日／8月26日(土)、午前9時~正午 場所／森林公園森の交流センター 人／10名(定員になり次第締切り) 料／2000円
申／問／8月10日(木)の午前8時30分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

**募集
手作りドアプレート**

木材や松ぼっくりなどを使って、ドアプレートを作ります。
日／8月20日(日)、午後1時~3時 場所／森林公園森の交流センター 対／小・中学生とその保護者 人／15組(定員になり次第締切り) 料(1組)／500円
申／問／8月11日(金)の午前8時30分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

**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／8月27日(日)、午前9時から 場所／アダストリアみとアリーナ 対／市内に居住する方 人／100名(定員になり次第締切り) ※3名1チーム。1名でも申込みます。 料／無料
申／8月25日(金)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、市ユニカール協会榑塚方(☎221-3797、☎231-5486)へ
問／同協会榑塚方または市スポーツ課(☎306-8136)

**募集
夏季市民ボウリング大会**

個人戦3ゲーム、年齢ハンデキャップ戦を行い、男性の部と女性の部で表彰をします。
日／9月10日(日)、午前10時40分から(受付は午前10時から) 場所／水戸グリーンボウル(新原2) 対／市内に居住または通勤・通学する方 人／80名(定員になり次第締切り) 料／1500円(貸靴代別途) 申／9月9日(土)までに、電話で、水戸市ボウリング連盟(水戸グリーンボウル内、☎253-4439)へ
問／同連盟または市スポーツ課(☎306-8136)



▲河和田城

南側から撮影。木が生い茂っている部分が主郭。手前の発掘調査区では、町場の遺構が密集して発見されました。

河和田城縄張図(主郭部分)▶
作図：青木義一
出典：『図説茨城の城郭』



問合せ／歴史文化財課(☎306・8132)

水戸の城さんぽ

其の五

河和田城

江戸氏を支えた水の城

河和田城は建武4(1337)年、水戸城主・大掾氏の家臣、鍛冶弾正貞国が築城したと伝えられています。当時の河和田地区は大掾氏の支配下でしたが、南北朝時代の終わり頃、江戸郷(那珂市下江戸)の土豪・江戸通景が佐竹氏家臣となって頭角を現し、河和田城は江戸氏の居城となります。

その後、江戸氏は、応永33(1426)年に大掾氏を攻略して新たな水戸城主となり、河和田城は家臣の春秋氏が統治します。さらに江戸氏は佐竹氏一門と同等の身分となるなど、常陸国内でも有数の領主にまで出世しました。なぜ、小地域の土豪だった江戸氏が、ここまで急速に成長できたのでしょうか。その理由の一つとして、河和田城の存在があったと考えられています。

河和田城は、東西約900m、南北約900mに広がり、市内では水戸城に次いで第2位の敷地面積です。城の特徴として知られているのが、最大5重にもなる土塁と堀です。現在も河和田小学校や報仏寺をはじめ、いたる所に土塁と堀が残り、その存在感から河和田城は「堀と土塁が張り巡らされた堅固な城塞」というイメージが先行しがちでした。

しかし、河和田城の特徴は堅固なだけではありません。そのポイントは「水」です。上の縄張図を見ると、まるで湖の中に、城の曲輪や土塁が島のように浮いているように見えませんか。こうした城は「水

城」「浮城」などと呼ばれ、水の利を生かし、城を水運の拠点として利用していました。河和田城も幅約30mの湿地帯が城の真ん中を南北に縦断していて、城のすぐ北側に流れる桜川から船で乗り付けることも可能だったと思われます。つまり、河和田城は「防御」という閉じられた性格とともに、「水運」という開かれた性格も持ち合わせていた可能性が高いのです。こうした大規模な水城は、市内では河和田城しか確認できません。

さらに注目すべきは、江戸氏領国内の河和田城の位置です。江戸氏の財政基盤は、中妻三十三郷と呼ばれる広大な穀倉地帯(現在の飯富・双葉台・内原中学校区周辺)からの年貢でした。中妻三十三郷と水戸城は桜川で結ばれ、河和田城はその中間に位置していました。そのため、河和田城は、中妻三十三郷でとれた物資を水戸城に運ぶ中継拠点としての役割を担い、江戸氏の躍進を支えたと考えられるのです。物資が集まる場所には人もお金も集まります。城の大手(正面)とされる八坂神社前の発掘調査では、町場があったことが判明。城だけでなくその周囲も賑わっていたことがうかがえます。

このように河和田城は、水城としての利点を生かして江戸氏の発展に貢献し、中世の水戸に存在感を示したのです。

歴史文化財課 関口 慶久



【発行】水戸市 ☎029・224・1111(代表)
〒310-8610 水戸市中央1-5-1
ホームページ / <https://www.city.mito.jp/df>

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