

# Mito

## 広報みと

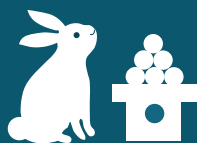
令和5(2023)年

# 8.15

No.1556  
お知らせ号

### 水戸の

## 萩まつり



期間▶9月9日(土)～10月1日(日)

場所▶偕楽園

宮城野萩を中心に、白萩、山萩、丸葉萩など、約750株が咲き競います。

問合せ▶水戸観光コンベンション協会(☎224-0441)

### 〈萩のライトアップ〉

期間▶まつり期間中

時間▶日没～21:00

場所▶見晴広場 ※常磐神社の階段もライトアップします。



### 〈フォトスポット設置〉

期間▶まつり期間中

場所▶見晴広場



### 〈歴史アドバイザー水戸による無料観光案内〉

期間▶まつり期間中の土・日曜日、祝日

時間▶10:00～15:00

受付場所▶見晴亭前

## 水戸の梅大使になりませんか

応募資格▶次のすべての条件を満たす方

- ①10月9日(月)時点で満18歳以上の方(高校生を除く)
- ②健康で明るく水戸を愛する方
- ③市内へ通勤可能な方
- ④事務局が指定した日に勤務可能な方
- ⑤他の観光大使などとして活動中の場合、その勤務期間が水戸の梅大使の勤務期間と重複しない方

募集人数▶6名

活動日数▶12月4日(月)～8日(金)(事前研修)、令和6年1月～3月…約50日間、4月～12月…約20日間

勤務内容▶水戸の梅まつりでのお出迎え、観光案内、テレビ・ラジオ出演、撮影会モデル、各種キャンペーンへの参加など

報酬▶12月4日～令和6年3月…33万円 4月～12月…1日1万円、半日5,000円

副賞▶10万円相当の商品券(勤務期間終了後に贈呈)

選考方法▶面接審査

※10月9日(月)に、みと文化交流プラザ(五軒町1)で行います。

申込・問合せ▶9月12日(火)(必着)まで

に、応募用紙に記入し、上半身・全身の写真各1枚を貼付して、直接または郵送で、水戸観光コンベンション協会(〒310-0011三の丸1-5-38茨城県三の丸庁舎1階、☎224-0441)へ ※応募用紙は、同協会または同協会ホームページで入手できます。



### 〈中秋の名月鑑賞会～月夜のピクニック～〉

中秋の名月に合わせて、さまざまな楽しめる体験型イベントを開催します。

期日▶9月30日(土) ※雨天時は、10月1日(日)に延期。

#### ▼主なイベント

時間	イベント・内容など	場所
15:00～18:00 ※複数回開催。	★提灯づくり体験 ※事前に予約が必要です。	見晴広場
15:00～19:00 ※30分ごとに1回開催。	★野点茶会 申込み▶当日受付	
16:00～19:00	黄門様ご一行・水戸の梅大使・みとちゃんによるお出迎え	東門付近
15:00～19:00	5分で着物に変身 着物をレンタル(有料)し、園内を散策できます。	水戸 門のまえ2階(東門付近)
17:30～20:00	★偕楽園ナイトウォーク 申込み▶当日受付 ※17:00から表門テントで受付けます。	園内
18:00～20:00	水府提灯の無料貸出し・販売	見晴広場
	水府提灯による装飾	
	天体観測	

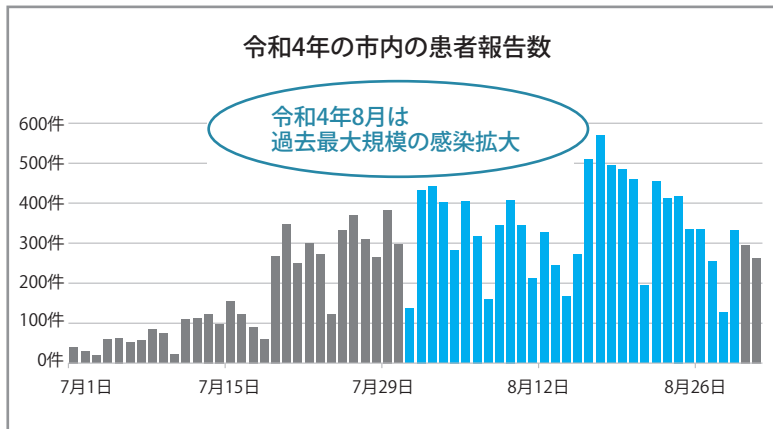
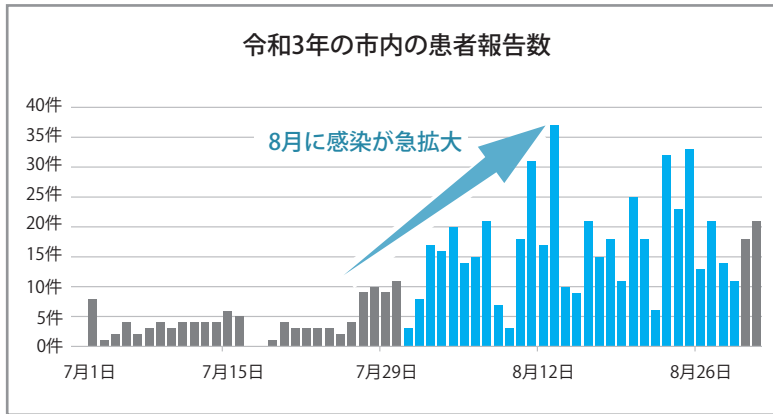
※★印のあるイベントは、いずれも定員になり次第締切り。  
※掲載している情報は、変更になる場合があります。料金など、詳細は、水戸観光コンベンション協会ホームページをご覧ください。



例年8月に感染が急拡大しています

問合せ／保健予防課(☎350-7650)

新型コロナウイルス感染症は、例年8月に感染が急拡大しています。今年も、市内の患者報告数は増加傾向が続いており、十分な注意が必要です。



▼基本的な感染対策に取組みましょう

夏休み期間中は、帰省や旅行の機会が増え、人との接触も多くなります。また、暑くなることで、人々が冷房の効いた密閉空間に集まる機会が増え、感染が広まることも考えられます。

自らを感染から防ぎ、身近な人を守るために、基本的な感染対策に、引き続き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。



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、現在国で検討中です。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月～12月(予定) 接種対象／追加接種可能なすべての方 接種費用／無料

使用するワクチン／XBB.1.5対応1価ワクチン(予定) 接種券の発送スケジュールなど／下表のとおり

※下表以外の方についても、9月下旬以降、接種券を発送します。

※予約開始時期は、変更となる可能性があります。

▼55歳以上の方

年齢	最終接種時期	接種券発送時期(予定)	予約開始時期(予定)
75歳以上 (昭和23年9月2日以前に生まれた方)	令和5年5月31日まで	9月上旬	9月中旬
65～74歳 (昭和23年9月3日～昭和33年9月2日に生まれた方)			9月中旬
55～64歳 (昭和33年9月3日～昭和43年9月2日に生まれた方)			9月下旬

▼5～11歳の方

年齢	最終接種時期	接種券発送時期(予定)	予約開始時期(予定)
5～11歳 (平成23年10月2日～平成30年10月1日に生まれた方)	令和5年5月31日まで	9月上旬	9月中旬

令和5年度 人間ドック・脳ドック補助の申請の追加募集

問合せ／地域保健課(☎243-7311)

対象／4月1日現在40歳以上で、令和6年3月31日時点の年齢が74歳以下であり、水戸市国民健康保険税を完納している世帯の水戸市国民健康保険被保険者

※受診日当日に水戸市国民健康保険の資格がない方、妊娠中の方は受診できません。脳ドックは、閉所恐怖症の方、磁気反応による事故防止のため心臓ペースメーカーや刺激電極などを身につけている方、人工関節などの金属が埋め込まれている方、入れ墨をしている方は受診できません。また、後期高齢者医療制度被保険者に該当する方への補助は、4月募集時点で定員に達しました。そのため、今年度後期高齢者医療制度に移行する方を含め、追加募集は行いません。

健診機関・料金／下表のとおり ※市の補助率は健診費用の5割(千円未満切捨て・上限あり)。下表「個人負担金」は補助適用後の額となります。

定員／国民健康保険被保険者500名 ※定員を超えた場合は抽選。

申込み／9月1日(金)～10日(日)(当日消印有効)に、郵送で、はがきまたは任意の用紙に、希望する健診の種類(1種類)・婦人科検診の有無(人間ドックを希望する女性のみ)・健診機関(1か所)、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号を記入し、水戸市保健所地域保健課人間ドック担当(〒310-0852笠原町993-13)へ ※1枚につき1名まで。市ホームページからも申請できます。



※10月中旬に「補助金交付決定通知書」を送付します。健診日を予約する際は、補助金交付決定通知書が届いてから、ご自身で直接、健診機関に申し込んでください。

<注意事項>

- 脳ドックは、2年度連続しての受診や人間ドックとの併用はできません
- 受診が決定した方は、令和5年度に水戸市の受診券を使って特定健康診査を受けられません
- 補助決定後に健診の種類は変更できません

健診機関一覧

㊦=子宮頸がん ㊧=マンモグラフィ ㊨=超音波検査

健診機関	健診の種類			個人負担金	胃がん検診 胃カメラに変更	前立腺検査 (PSA)	健診期間	備考
	人間ドック	婦人科検診	脳ドック					
県メディカルセンター 笠原町489 ☎243-1111	●	—	—	21,020円	可(条件あり) ※別途3,300円。	別途2,420円	令和6年3月中旬まで	—
		㊦㊨	—	25,820円		—		
水戸済生会総合病院 双葉台3-3-10 ☎254-9044	●	—	—	21,800円	可(定員あり) ※別途3,300円。	別途2,200円	令和6年3月下旬まで ※追加募集の受診は、 令和6年1月以降。	乳がん検診は、年度内の年齢が偶数の方はマンモグラフィ、奇数の方は超音波検査
		㊦㊧	—	26,800円		—		
		㊦㊨	—	24,400円		—		
いばらき健康管理センター 見川町2131-143 ☎243-6220	●	—	—	21,800円	—	含む	令和6年3月中旬まで	乳がん検診は、マンモグラフィまたは超音波検査を選択(選択がない場合は超音波検査)
		㊦㊧	—	25,600円		—		
		㊦㊨	—	25,500円		—		
東関東クリニック 白梅3-4-8 ☎221-1200	●	—	—	21,800円	可(定員・曜日指定あり) ※別途3,300円。	含む	令和6年3月下旬まで ※追加募集の受診は、 11月以降。	—
		㊦㊨	—	25,500円		—		
水戸赤十字病院 三の丸3-12-48 ☎233-0078	—	—	●	27,450円	—	別途2,530円	令和6年3月下旬まで ※追加募集の受診は、 11月以降。	—
水戸中央病院 六反田町1136-1 ☎309-8521	●	—	—	21,800円	可(定員あり・75歳以上は胃カメラのみ) ※別途3,300円。	含む	令和6年3月中旬まで ※追加募集の受診は、 令和6年1月以降。	乳がん検診は、マンモグラフィまたは超音波検査を選択(選択がない場合は超音波検査、マンモグラフィは隔年かつ74歳以下の方のみ)
		㊦㊧	—	27,900円		—		
		㊦㊨	●	26,700円		別途1,650円		
水府病院 赤塚1-1 ☎309-5000	●	—	—	21,900円	可(定員あり) ※別途3,300円。 変更する場合、 受診時期は令和6年2月以降。	別途2,200円	令和6年3月下旬まで	—
筑波大学附属病院 つくば市天久保2-1-1 ☎029-853-4205	●	—	—	47,200円	胃カメラのみ	別途3,300円		脳ドックは、人間ドック+脳オプションとして実施
		—	●	83,200円				

## 保 「いきいき交流センターあかしあ」が開館します

問合せ／市社会福祉協議会(☎309-5001)

10月1日(日)に、「いきいき交流センターあかしあ」が開館します。

高齢者の方々の健康の増進、入浴、教養の向上、レクリエーション活動のほか、子育て支援プレイルームの利用や育児相談、多世代交流をするための施設です。ぜひ利用してください。



休館日／水曜日、祝日 ※12月29日～1月3日は休館。

利用時間／9:00～17:00

所在地／河和田3-2274

電話番号／307-4426 ※10月1日から。



## 教室に参加してみませんか(初心者向け)

教室名	開催日	定員	時間
ゴスペル	第2・4火曜日	20名	10:00～12:00
陶芸	第1～4月曜日	16名	10:00～15:00
エコクラフト	第2・4金曜日	8名	10:00～12:00
パステルアート	第1・3月曜日	20名	13:30～15:30
いすヨガ	第1・3土曜日	16名	10:00～11:30
健康気功	第1・3木曜日	20名	10:00～11:30
太極拳	第2・4月曜日	20名	10:00～12:00

期間／10月～令和7年3月 対象／10月1日時点で、市内に居住する60歳以上の方 料金／無料(教材費は自己負担) 申込み／8月24日(木)～31日(木)に、いきいき交流センター入場証または本人確認書類をお持ちのうえ、直接、市福祉ボランティア会館(赤塚1)へ ※8月27日(日)を除く。1人1教室。他のいきいき交流センターで受講中の方は申込みできません。定員を超えた場合は抽選。抽選結果は、郵送で、申込者全員にお知らせします。また、申込人数の少ない教室は、開催しない場合があります。

## 税 バイクや軽自動車などの申告を忘れずに

問合せ／市民税課(☎232-9138)

バイクや軽自動車、小型特殊自動車などの軽自動車税は、4月1日時点で所有している方に課税されます。軽自動車などを取得したときや申告内容に変更があった場合は15日以内に、廃車や譲渡した場合は30日以内に申告をしてください。手続きをしないと、翌年度も軽自動車税が課税されますので、必ず手続きをしてください。

### ▼車種別の申告先

- 125cc以下の原動機付自転車と小型特殊自動車…市民税課
- 125ccを超える二輪車(バイク)…関東運輸局茨城運輸支局(住吉町、☎050-5540-2017)
- 660cc以下の三輪・四輪の軽自動車…軽自動車検査協会茨城事務所(酒門町、☎050-3816-3105)

### 廃車・名義変更をしたときは税申告書の提出を

茨城運輸支局(陸運局)や軽自動車検査協会、廃車や名義変更などの手続きをしたときは、「軽自動車税申告書(報告書)」または手続きをしたことが分かる車検証(写し)を、市民税課に提出してください。提出しないと、翌年度以降も課税される場合があります。

### ▼譲渡などにおけるトラブル防止

ナンバープレートをつけたまま譲ったあと、譲受人が抹消手続きをしない・忘れたなどの理由で、「所有していないのに納税通知書が届いてしまった」というトラブルが相次いで

います。抹消手続きが完了しないと登録が残ったままとなり、翌年度以降も課税されてしまいます。やむを得ない理由を除き、事前に抹消手続きをしてから譲渡してください。

▼特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど)の登録  
道路交通法の改正により、一定の基準を満たす電動キックボードなどが新たに「特定小型原動機付自転車」と定義されました。従来の原動機付自転車と同様に、軽自動車税(種別割)が課税されます。所有する場合はナンバープレートを交付しますので、市民税課で申告してください。

必要な書類／販売証明書または譲渡証明書(特定小型原動機付自転車と特定できる情報が記載されていない場合には、パンフレットなどの要件を満たすことが分かる書類)、運転免許証などの本人確認書類 ※販売証明書、譲渡証明書には必ず日付を記入してください。

### 特定小型原動機付自転車の区分

原動機付自転車		
	特定小型原動機付自転車	一般原動機付自転車
最高速度	20km/h以下	特定小型原動機付自転車以外のもの
定格出力	0.6kw以下	
長さ	1.9m以下	
幅	0.6m以下	



## 暮 9月9日は救急の日 9月3日～9日は救急医療週間

問合せ／救急課(☎221-0126)

### ▼救急車は適正に利用しましょう

令和4年の救急車の出動件数は16,515件で、このうち約半数は軽症でした。

救急車は、事故や病気などで、早急に病院で処置をしなければならない方のためのものです。正しい救急車の利用に、ご理解とご協力をお願いします。

### ▼茨城県おとな・子ども救急電話相談

「救急車を呼んだ方がいいのか」「自分で病院に行った方がいいのか」など、判断に迷った場合に活用してください。24時間体制で、看護師などが相談に応じます。

茨城県おとな  
救急電話相談

#7119



茨城県子ども  
救急電話相談

#8000



※プッシュ回線の固定電話、携帯電話以外からは、☎050-5445-2856へ。

### ▼市内のコンビニにAEDが設置してあります。

AEDは市公共施設以外にも、市内の全てのコンビニに設置しています。緊急時には、近くのコンビニの店員さんに「AEDを貸してください」と声を掛けてください。

AEDの使用方法については、市ホームページに動画を掲載しています。いざという時に使用できるよう確認しておきましょう。



## 保 シニアのための介護講座 「ちいすけ水戸」

問合せ／ちいきの学校(いばらき中央福祉専門学校内、☎259-9292)または市介護保険課(☎297-1018)

介護施設のスタッフとともに介護や介護助手の仕事について楽しく学び、希望に応じて就労を支援する講座です。健康づくりをしながら、地域社会に貢献してみませんか。

場所・期日／市役所4階…9月26日(火) 堀原市民センター…11月20日(月)

時間／午前10時～午後4時

対象／おおむね60歳以上の方

定員／各20名(定員になり次第  
締切り)

料金／500円(テキスト代)

申込み／事前に、電話またはファックスに、氏名、電話番号、受講希望日を記入し、ちいきの学校(☎259-9293)へ

※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。



## 暮 道路貨物運送事業者緊急支援金

問合せ／商工課(☎232-9185)

原油価格や、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。

対象事業者／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今後も継続する意思を有する ④水戸市暴力団排除条例(平成24年水戸市条例第2号)第2条第1号に規定する暴力団、同条第2号に規定する暴力団員または同条第3号に規定する暴力団関係者でない

対象車両／申請日において、対象事業者が道路貨物運送業に使用する自動車(被けん引車を除く)として保有し、自動車検査証の「使用の本拠の位置」が市内である自動車

支援金額／一般貨物運送自動車または特定貨物運送自動車の保有台数1台あたり3万円、貨物軽自動車の保有台数1台あたり1万円の合計額(上限額100万円)

申請期限／10月31日(火)(当日消印有効)

申請方法／電子申請…いばらき電子申請・届出サービスから申請

郵送申請…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。添付書類など、詳細は、市ホームページをご覧ください。



## 暮 こどもの人権110番

問合せ／水戸地方法務局(☎227-9919)または市福祉総務課(☎232-9169)

人権擁護委員や法務局職員が、いじめや児童虐待など、子どもに関する人権問題の相談に、電話で応じています。

秘密は守られますので、安心して、相談をしてください。

相談時間／午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日、祝日を除く。

専用電話／0120-007-110(全国共通フリーダイヤル)

▼8月23日(水)～29日(火)は、「こどもの人権110番」強化週間です

期間中は、相談時間を午後7時まで延長します。また、同期間は土・日曜日にも、相談を受付けます(午前10時～午後5時)。

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

## 税など

### 国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、不測の事態が生じたときに、生活の大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来の老齢基礎年金や、障害基礎年金、遺族基礎年金を受取れない場合があります。まだ納付が済んでいない方は、金融機関やコンビニなどで、期限内に納付してください。

なお、納付が免除・猶予される制度があります。納付が困難な場合は、相談してください。  
保険料／1か月1万6520円(令和5年度) ※納めた保険料

### 令和5年度 納期のお知らせ 納期限／8月31日(木)

納付するもの	課税に関する問合せ
市県民税第2期分	市民税課(☎232-9138)
国民健康保険税第2期分	国保年金課(☎232-9526)
後期高齢者医療保険料第2期分	国保年金課(☎232-9528)
介護保険料第3期分 (4月2日以降に65歳になる方は誕生日の前日が属する月から、また水戸市に転入した方は転入月からの保険料を10月以降に納付することになります)	介護保険課(☎232-9194)

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)、介護保険料については介護保険課

#### 口座振替などをご活用ください

市税は、口座振替やスマホ決済アプリによる納付のほか、地方税お支払サイトにてクレジットカードなどを利用しての納付が可能となっています。自宅でも納付ができるこれらの方法もご活用ください。各種納付方法など、詳細は、収税課にお問合せください。

## 保健福祉

### 募集 うらうら体操教室

いすなどを使った体操で、体力づくりをしませんか。  
期/A班：10月4日～令和6年3月6日の第1・3水曜日 B班：10月11日～令和6年3月13日の第2・4水曜日 ※いずれも全9回。時/午前10時～11時30分 場/ふれあいの館(平須町) 対/市内に居住する65歳以上の方 人/各25名(定員)

は、社会保険料控除として全額控除の対象になります。  
問/水戸北年金事務所(☎232-22833)または市国保年金課(☎232-9526)

### 募集 脳たっしや講座

認知症を予防するための運動などを学ぶ講座です。  
期/9月7日・14日・21日の木曜日(全3回) 時/午前10時～11時30分 場/いきいき交流センターあじさい(末広町2) 対/市内に居住する65歳以上の方 人/16名(定員になり次第締切り) 料/無料

を超えた場合は抽選) 料/500円(保険料など)  
申・問/9月13日(水)当日消印有効(までに、往復はがきに、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望する班を記入し、水戸市ふれあいの館(T310-0853平須町1824-243、☎243-8940)へ

### 募集 在宅医療・介護のお話し会

申・問/8月22日(火)から受付けますので、電話で、地域支援センター(☎297-5903)へ

日/9月11日(月)、午後2時～3時30分 場/フロイデ水戸メディアカルプラザ(堀町) 人/20名(定員になり次第締切り) 料/無料 申/9月10日(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

### 募集 ススメ幸齢者ロード

問/同事務局または市地域支援センター(☎232-9110)  
日/9月12日(火)、午後1時30分～3時 場/石川市民センター 対/市内に居住する方や、医療や介護の専門職の方 人/20名(定員になり次第締切り) 料/無料 内容/歩行解析と転倒予防運動についての講座 申/9月8日(金)までに、電話で、北部高齢者支援センター(☎246-6003)へ  
問/同センターまたは市地域支援センター(☎232-9110)

### 福寿のひびく

小学校区ごとに、敬老の催し「福寿のひびく」を開催します。  
日程や場所など、詳細は、各地区の実施団体からお知らせします。  
対/4月1日時点で水戸市に住民登録がある、今年度に満75歳、80歳、85歳、90歳以上になる方 問/市社会福祉協議会(☎309-5001)

### 募集 知的障害者職業訓練受講生

▼入学選考  
期/9月12日(火) 場/県立産



## 歳末たすけあい援護

令和5年度の歳末たすけあい募金から、在宅で援護を必要としている世帯に対して、救援金を助成します。救援金を受取るには、申請が必要です。

**助成対象**／在宅の方で、次の(1)と(2)に該当している世帯 ※生活保護世帯を除く。

(1)9月1日現在で市に6か月以上居住し、世帯全員の市民税が非課税であり、世帯の月額収入が、下表の基準額以下であること

### 収入基準額表

世帯人員	基準額	世帯人員	基準額
1人	127,000円	4人	334,000円
2人	194,000円	5人	409,000円
3人	264,000円	6人	467,000円

※7人以上の場合は、1人増えるごとに6万円加算。

(2)次のいずれかに該当すること ①満65歳以上のひとり暮らしの高齢者 ②満65歳以上の寝たきりまたは認知症高齢者のいる世帯 ③義務教育で、準要保護の認定を受けている世帯または特別支援教育就学奨励費支弁区分1段階の認定を受けている世帯 ④重度障害者のいる世帯で、身体障害者手帳1級(聴覚障害者は2級)または療養手帳A・A、精神障害保健福祉手帳1級の交付を受けている方がいる世帯 ⑤未就学児のみを養育している母子・父子世帯

※対象者が、施設入所や6か月以上の長期入院などの理由で、在宅でない場合は対象外です。

**申込・問合せ**／9月1日(金)～29日(金)(当日消印有効)に、申請書に記入のうえ、必要書類を添えて、直接または郵送で、水戸市社会福祉協議会(〒311-4141赤塚1-1ミオス2階、☎309-5001)へ ※申請書は、同協議会にあります。必要書類など、詳細は、お問合せください。

業技術短期大学校(下大野町)  
▼職業訓練  
期／10月2日(月)～12月26日(火) 場／ひたちなかテクノセンター(ひたちなか市新光町)  
対／身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持しているまたは医療機関でこれらと同等と診断された方 募集人員／10名 料／無料 ※テキスト代は自己負担。  
申／9月6日(水)(当日消印有効)までに、申込書に記入し、直接または郵送で、ハローワーク水戸(〒310-0005水戸市1573-1)へ ※申込書は、ハローワーク水戸にあります。  
問／県立水戸産業技術専門学院(☎269-2160)または市商工課(☎232-9185)

## 子育て

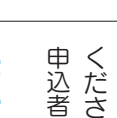
### 募集 パパといっしょに夢らぶParty

運動遊びや工作アート、ダンスなどを父と子で楽しみます。期／9月26日、10月31日、11月28日の火曜日(全3回) 時／午前10時～11時45分 場／千波市民センター 対／市内に居住または通勤する父親と2～3歳の子ども 人／16組(定員を超えた場合は抽選) ※ごとも1名につき保護者1名。料／200円(材料費) ※3回目のみ。  
申・問／9月5日(火)までに、いばらき電子申請・届



### 募集 ほっこり子育てママたすけParty

お片付けやことばと心の成長、育児などに関する講演後、保護者同士の交流会を行います。期／9月28日、10月12日、11月2日の木曜日(全3回) 時／午前10時～11時45分 場／総合教



## 母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら早めに交付を受けましょう。妊婦健診の費用を助成する受診票なども一緒に配付します。詳細は、市ホームページをご覧ください。  
交付場所／母子健康手帳申請窓口(市役所1階)、常設保健センター、内原保健センター 対／医療機関で、妊娠の診断を受けた方  
問／子育て支援課(☎350-1216)





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

暮らし

募集  
音訳体験講座

視覚障害者の方に情報を伝える音訳を体験してみませんか。

日/9月20日(水)、午前10時～正午 場/市福祉ボランティア会館(ニオス2階) 人/15名(定員になり次第締切り) 料/無料

申/9月13日(水)までに、電話で、音訳ボランティアごたま長野方(☎090-6037-0345)へ ※ごだまでは、「広報み」となどの広報媒体の音訳等をしていきます。ボランティア会員を募集していますので、詳細は、お問合せください。

問/同団体長野方または市障害福祉課(☎292-9173)

市障害者共同受発注センターをご利用ください

市内には、障害のある方が働く施設が50か所以上あり、さまざまな作業をしています。

市障害者共同受発注センターは、「この作業はできるか、どこに依頼したらよいか」などの相談を受け、調整します。

また、製品や作業内容を紹介するカタログを用意しているのをご活用ください。

作業内容/印刷、清掃、草刈、各種製品の組立・分解、袋詰め、梱包など 製品/パン、クッキー、弁当、コーヒール、加工食品、縫製品、雑貨、野菜など 問/同センター(障害福祉課内) ☎291-3948

募集  
市医師会看護専門学院  
特定市町村推薦入学者

市内の医療機関などに就業する意思があり、市の推薦を受けて、市医師会看護専門学院に入校したい方を募集します。

対/次のすべてを満たす方 ① 本人または保護者が市内に居住している ② 高等学校を令和6年3月に卒業見込みまたは平成元年4月以降生まれで、高等学校卒業後15年以内 ③ 合格した場合、必ず入学する意思がある ④ 卒業後に市内の保健・医療・福祉機関などで准看護師として就業する意思がある 募集

学科/准看護学科 申/9月1日(金)～29日(金)に、特定市町村推薦入学推薦願、入学願書など必要書類をお持ちのうえ、直接、水戸市保健所保健総務課へ ※申込書は、市医師会看護専門学院または市保健総務課にあります。詳細は、同学院ホームページ(<https://www.mito.kango.ac.jp>)をご覧ください。

水戸市へのご寄附ありがとうございました (令和5年1月～6月、敬称略、順不同)

水戸市へのご寄附ありがとうございました

(令和5年1月～6月、敬称略、順不同)

▼水戸黄門ふるさと寄附金

あいおいニッセイ同和損害保険(株)、(株)タカヤス産業、RESILIENCE実行委員会、プラットフォームアイ(同)、仲町東部町内会、NPO法人洋服ポストネットワーク協議会、水戸地方ハイヤー協会、庄司良一

▼体育施設整備事業

(株)グロービス、グロービス・キャピタル・パートナーズ(株)

▼新市民会館整備事業

水戸自動車工業(株)、茨城トヨペット(株)、第一生命保険(株)、(株)常陽銀行、水戸工機(株)、水戸ライオンズクラブ、水戸東ライオンズクラブ、水戸東ロータリークラブ、水戸南ロータリークラブ、加藤道子

▼公園整備事業

水戸緑化祭り実行委員会

▼交通事業

(有)茨城環境開発

▼保健医療事業

ジャパン・リニューアブル・エナジー(株)、(株)大縄林業

▼動物愛護寄附金

(公社)日本愛玩動物協会、(有)シュール洋菓子店、水戸21の会、土浦SORAライオンズクラブ、宮田かおり、天谷幸子、辻政則、野口直美、栗橋とみ子、小森圭子、桐原やよい、高橋美幸、海野順子、菅より子

▼教育文化事業

ライオン(株)、常陽メンテナンス(株)、(株)白梅商事グループ、日本マクドナルド(株)、(株)みずほ銀行、損害保険ジャパン(株)、明治安田生命保険相互会社、(株)ワールドベネフィットカンパニー・WBC、水戸グリーンエネルギー(同)、水戸農業協同組合、水戸地区交通安全協会、水戸地区防犯協会、(一社)みと児童安全安心サポート会議、読売センター水戸笠原、水戸東ライオンズクラブ、銀職人MARO、堤一郎、吉田憲司、木村敏之、中村盛昭、海野富男、内田理、黒沢則子



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▶



## 水戸市安心住宅リフォーム 支援補助金

問合せ/住宅政策課(☎232-9222)

住宅のリフォームにかかる費用の一部を補助します。

対象/市内に、耐震性が確保されている住宅を所有し、50万円以上のリフォーム工事を依頼する方 ※施工業者など、その他にも要件があります。また、着工前の申請が必要です。

定員/79名 ※定員を超えた場合は抽選。抽選結果は、郵送で、申込者全員にお知らせします。

補助金額/①工事に要する経費の10分の1  
②リフォームアドバイザーに要する経費の2分の1(①・②あわせて限度額10万円)

申込み/8月22日(火)~9月15日(金)(必着)に、直接または郵送で、水戸市住宅政策課(〒310-8610)へ

※詳細は、市ホームページをご覧になるか、お問合せください。



自然災害など、予期せぬ事態から企業を守るための「事業継続計画(BCP)」の策定について学びます。

## 募集 事業継続力強化計画策定セミナー

⑥または市商工課(☎222-9185)  
⑦または市商工課(☎222-9185)

## 募集 元気いばらき就職面接会

日/9月15日(金)、午後1時30分~3時30分受付は午後1時から  
⑤ 場/ホテルレイクビュー水戸(宮町1) 対/求職中の方  
料/無料 申/当日受付  
問/県労働政策課いばらき就職支援センター(☎300-1911)

問/同学院(☎251-3840)または市同課(☎305-6291)

期/8月30日(水)~10月13日(金) 場/谷津町、木葉下町、全隈町、成沢町、飯富町、田野町、加倉井町、開江町、渡里町

## イノシシなどの捕獲

イノシシなどによる農作物への被害を防止するため、わなによる捕獲を実施します。山林などに入るときは、注意してください。



日/9月6日(水)、午後3時~5時 場/県産業会館(桜川2) 人/20名(定員になり次第締切り) 料/無料 申/8月30日(水)までに、水戸商工会議所ホームページから申込み  
問/同会議所(☎224-3315)または市商工課(☎232-9185)

毎年、火災や地震、がけ崩れなどで、建築物が大きな被害を受けたり、尊い命が失われたりしています。いざという時に備えて、身近な建築物や周囲の状況を見直してみましよう。  
また、建築物の所有者や管理者は、建築物をいつも安全な状態に維持管理することが、建築基準法で義務付けられています。特に、たくさんの方が利用する建築物のうち、一定の規模以上のものについては、定期的に専門技術者の点検を受け、結果を

## 8月30日~9月5日は 建築物防災週間です

農産振興課(☎259-2212)



## さつまいもの生産拡大を 支援します

県では、さつまいもの生産拡大を進めるため、農家の皆さんが新たにさつまいもを作付けする農地の確保を支援しています。  
※詳細は、県ホームページをご覧ください。  
お問合せください。

藤井町、杉崎町、有賀町、黒磯町、三野輪町、田島町、河和田町 問/農産振興課(☎259-2212)

期/10月31日(火)、11月1日(水) 場/県建設技術研修センター(青柳町) 人/150名(定員になり次第締切り) 料/1万円(テキスト代など) 申/9月5日(火)~12日(火)に、日本防火・防災協会ホームページから申込み ※ファックスでも申込み可能です。詳細は、同協会ホームページをご覧ください。お問合せください。

## 募集 防火・防災管理 新規講習

問/県建設技術研修センター(☎221-0124)へ ※申請書は、同課または市ホームページから入手できます。  
問/市内に土地または建物を所有する方 補助額/駆除費用の2分の1(上限1万円) ※駆除や申請は、令和5年度内に行われたものが対象です。  
申・問/申請書に記入し、直接、消防救助課(☎221-0124)



## スズメバチ駆除費用の一部を補助します

市に報告する必要があります。 問/建築指導課(☎232-9210)

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

みと消費者市民大学

問合せ/市消費生活センター(☎226-4194)

デジタル化が進む中、消費者被害が複雑・多様化しています。自身の消費者力を高め、被害を未然に防止するための対応能力を培い、同時に地域住民の安心安全な生活の見守り役となる消費者サポーター(市から修了生に委嘱)を目指しませんか。

期日/10月3日・10日・17日・24日・31日の火曜日(全5回)

時間/10:00~15:00 場所/市役所2階 対象/市内に居住しており、全日程参加できる方

定員/30名(定員になり次第締切り) 料金/無料 内容/消費者問題の現状、暮らしに役立つ法律や、衣・食・住に関する知識、現代社会のSDGs・デジタル関連についてなど ※講義の内容は、変更になる可能性があります。

申込み/9月29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、市消費生活センター(☎222-6826)へ ※日曜日、祝日を除く、午前9時~午後5時。

水道工事は水戸市指定給水装置工事事業者へ

家庭で新しく水道を引くときや配管の変更、撤去、修理などをするときは、水戸市指定給水装置工事事業者へ申込んでください。指定工事業者以外の業者で工事を行うことは、違反工事となりますので、注意してください。指定工事事業者

者は、市ホームページから確認できます。

なお、工事の契約の際には、見積書の作成を依頼し、工事の内容、金額、期間、支払方法などを確認しておきましょう。

問/給水課(☎231-4112)



文化・教養・スポーツ

募集  
ことばのひびきを  
楽しもう!

英語と日本語での絵本の読み聞かせなどを行います。

日/9月30日(土)、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) 人/30名(定員になり次第締切り) 料/無料

申・問/8月30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、「ことばのひびきを楽しもう!」と明記のうえ、参加者全

員の氏名(ふりがな)、年齢(子どものみ)、電話番号を記入し、市国際交流協会(☎221-1800、☎221-5706、incl@mito.ne.jp)へ

募集

三の丸カレッジ講座

講座名	内容	期日	時間	料金
よくなる!ラクになる!認知症の最新常識	予防や介護の最新事情について学びます。	10/21(土)・28(土)、11/18(土)・25(土)、12/9(土)	13:00~15:00	一般5,000円
発達障害理解促進・支援者育成講座	発達障害の特徴と対応法について学びます。	10/18(水)・25(水)、11/1(水)・8(水)	9:30~12:00	一般3,000円 学生1,000円

場所/県水戸生涯学習センター(県三の丸庁舎) 対象/県内に居住または通勤・通学する方 定員/各40名 ※定員を超えた場合は抽選。抽選結果は、郵送で、申込者全員にお知らせします。

※申込方法など、詳細は、県水戸生涯学習センターホームページをご覧ください。

問/同センター(☎228-1313)または市生涯学習課(☎06-86962)



募集

親子で絵本事業  
ボランティア養成講座

赤ちゃんに絵本の読み聞かせなどをするボランティアとして活動してみませんか。

日/9月14日(木)、午後2時~4時 場/市役所2階 人/30名(定員になり次第締切り) 料/無料

申・問/8月30日(水)から受付けますので、電話で、中央図書館(☎226-3951)へ

図書館のSDGs  
コースターハンズ

細かくちぎった不用の本を水に溶かした後、乾かしてコースターをつくります。

日/9月3日(日)、午後2時から 場/見和図書館 料/無料 申/当日受付 問/同館(☎500-2051)

県近代美術館企画展

「十七世にも美術にみる(豊)の世界—ミレー、ゴッホ、浅井忠から現代のアーティストまで—」と題した企画展を開催しています。

期/9月3日(日)まで 時/午前9時30分~午後5時(入場は午後4時30分まで) 場/県近代美術館 料/一般1,100円、



### 募集 森林公園の催し

問合せ／森林公園森の交流センター(☎252-7500)

#### ▼山根のナシもぎとり体験

ナシの収穫体験の後、昼食で手打ちそばを食べます。  
期日／9月2日・9日・30日の土曜日 時間／午前11時から  
場所／森林公園森の交流センター集合 定員／各10名(定員を超えた場合は抽選) 料金／1,200円(昼食代など) 申込期間／8月24日(木)～27日(日)

#### ▼有機野菜づくり体験

期間／9月9日～12月23日の毎月第2・第4土曜日 時間／午前10時～正午 場所／ふるさと農場(全隈町)  
定員／10名(定員を超えた場合は抽選) 料金／1,500円  
申込期間／8月25日(金)～28日(月)

申込み／各申込期間の午前8時30分～午後5時に、電話で、森林公園森の交流センターへ ※抽選結果は、電話で、当選者にのみお知らせします。

#### ▼森の工作体験「作ってみませんか」

期日／9月10日(日) 時間／午前10時～正午、午後1時～3時 場所／森林公園森の交流センター 定員／各20名(定員になり次第締切り) 料金／無料 内容／木の実を使った作品づくり 申込み／当日受付

### 市芸術祭

満70歳以上550円、高校・大学生870円、小・中学生490円 ※各種割引や休館日など、詳細は、同館ホームページをご覧ください。  
問合せ／同館(☎243-5111) または市文化交流課(☎291-3846)



▼交響楽演奏会(第2部)  
日／8月27日(日)、午後2時から(午後1時30分開場) 料／1500円 出演／茨城交響楽団  
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 ※同館ホームページからも申込みます。

出演団体	期日	時間	料金	演目
茨城大学演劇研究会	8/26(土)	18:00から(17:40開場)	1,000円	マリオネットに花束を
演劇フェスティバル実行委員会	9/ 2(土)	18:00から(17:40開場)	1,500円	リトルウェッジの魔女
	9/ 3(日)	15:00から(14:40開場)		

▼演劇フェスティバル  
申込み／直接または電話で、水戸芸術館チケット予約センター(☎225-3555)へ

対／市内に居住または通学する

### 募集 献血スローガンコンクール

献血への理解を深めていくため開催します。応募者には記念品を贈呈します。  
期日／9月16日(土) 将棋：9月30日(土) 時／午前9時30分～午後3時(午前9時開場)  
場／いきいき交流センター(長者山荘(渡里町)) 対／市内に居住または通勤・通学する方 人／囲碁：30名 将棋：24名 ※いずれも定員になり次第締切り。  
料／500円  
申・問／8月26日(土)～9月9日(土)に、直接または電話で、いきいき交流センター(長者山荘(☎299-0726))へ

### 募集 長者山荘多世代交流囲碁・将棋大会

東日本大震災など、災害の様子を写真で展示します。  
期日／8月30日(水)～9月8日(金) 時／午前9時～午後5時 場／いきいき交流センター(常盤大町)  
問／同センター(☎240-0525)

### 災害を忘れないパネル展

自分たちでデザインした縄文服を作って、展示してみませんか。  
展示期間／11月12日(日)～令和6年2月25日(日) 場／埋蔵文化財センター 対／小学4年生

### 募集 縄文ファッションストリート

気象台の見学や、ごもたちが楽しめる実験などを行います。  
日／8月26日(土)、午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで) ※荒天中止。 場／水戸地方気象台(金町1) 料／無料  
申／当日受付  
問／水戸地方気象台(☎224-1107)または市防災・危機管理課(☎232-9152)

### お天気フェア2023

小学生 小中学生  
申・問／8月31日(木)(当日消印有効)までに、いばらき電子申請・届出サービスから申込み、応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送またはフックスで、水戸市保健所保健総務課(〒310-0852笠原町993-13、☎305-6291、☎241-0650)へ ※応募用紙は市役所または市保健所にあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。  
問合せ／同センター(☎240-0525)

逆川に入り、生息する生き物について調べます。  
日／9月3日(日)、午後1時～3時 ※小雨決行。 集合場所／逆川緑地ふれあい広場 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／県環境管理協会(☎248-7431)または市環境保全課(☎232-9154)

### 募集 千波湖環境学習会

千波湖畔に展示されているドイツ(D51形蒸気機関車)の清掃活動などを行います。  
年会費／1500円  
申・問／随時受け付けていますので、電話で、観光課(☎232-9189)へ

### 募集 デイコイチを守る委員会

中学生 人／20組80名(定員になり次第締切り) ※1名での参加もできます。 料／無料  
申・問／8月26日(土)～9月8日(金)(必着)に、申込書に記入し、直接または郵送、フックスで、水戸市埋蔵文化財センター(〒311-1114塩崎町1064)へ、☎266-9509(0)へ  
※申込書は、同センター、各市民センター、各市立図書館、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

全国中学生ラグビーフット  
ボール大会

全国を3ブロックに分けた、各地区を代表するトップレベルの中学生が熱いプレーを繰り広げます。

日/9月16日(土)、午後4時20分～7時 17日(日)、午前9時～午後1時30分 18日(月)、午前9時～11時55分 場/ケースデンキスタジアム水戸、ツインフィールド 料/無料  
問/スポーツ振興協会(☎24345002)

募集  
水戸軟式ナイター  
野球大会

夜間に開催する軟式野球大会に参加してみませんか。

期/9月23日(土)・30日(土)、10月8日(日)・21日(土)・28日(土)、11月11日(土)・19日(日) 時/午後7時～9時 場/総合運動公園軟式球場 料/2万円 申/8月31日(木)までに、電話で、水戸軟式ナイター野球連盟事務局武土方(☎24338481)へ ※組合せの抽選会は、9月6日(水)の午後7時から、市総合運動公園体育館会議室で行います。  
問/同事務局武土方または市スポーツ課(☎3068136)

募集

各種スポーツ教室

問合せ/スポーツ振興協会(☎243-0111)

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

※水泳教室については、別途保険料(中学生以下800円、64歳以下1,850円、65歳以上1,200円。令和5年度スポーツ安全保険加入者を除く)も必要です。

【第2期健康づくり教室】

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
▼内原ヘルスパーク								
コンディショニングヨガ	10/5～R6.3/14	木	20	18:30～19:30 19:45～20:45	18歳以上	60名	64歳以下…6,000円 65歳以上…4,800円	9/14(木) 整理券配布…18:15から 受付…18:30から
シェイプアップ	10/6～11/10	金	5	9:30～11:00		20名	2,500円	9/1(金) 整理券配布…9:45から 受付…10:00から
▼ケースデンキスタジアム水戸								
機能改善ヨガトレ	10/10～R6.2/6	火	15	10:00～11:00	18歳以上	各15名	64歳以下…9,000円 65歳以上…7,200円	9/19(火) 9:30から随時受付
シンテックス	11/2～12/7	木	5	14:00～15:00			2,500円	

※シンテックス…背骨を調律するエクササイズ。

【第2期短期水泳教室】 ※短期水泳教室の最少開催人数は、各教室5名とします。

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
▼小吹運動公園屋内プール ※申込受付会場は、小吹運動公園多目的室。								
ちびっこ水なれ	10/24～R6.3/5	火	15	11:00～12:00	3歳児(H31.4/2～R2.4/1生)	20名	7,500円	9/4(月) 整理券配布…9:30から 受付…10:00から
水中体操&ウオーキング					18歳以上	25名	64歳以下…7,500円 65歳以上…6,000円	
ファミリー水なれ					10/26～R6.3/7	木	2歳6か月～5歳児(H30.4/2～R3.3/1生)とその保護者	
▼青柳公園屋内プール ※申込受付会場は、リリーアリーナMITO。								
水中体操&ウオーキング	11/1～R6.3/13	水	15	13:00～14:00	18歳以上	30名	64歳以下…7,500円 65歳以上…6,000円	9/4(月) 整理券配布…9:30から 受付…10:00から
▼下入野健康増進センター屋内プール ※申込受付会場は、下入野健康増進センター。								
はじめての水球	11/4～R6.3/2	土	15	16:15～17:45	小学2年生以上	40名	小学生…7,500円 中学・高校生…8,400円 64歳以下…9,300円 65歳以上…7,500円	9/11(月) 整理券配布…11:00から 受付…11:30から
水中体操&ウオーキング	11/10～R6.3/8	金		12:00～13:00	18歳以上	30名	64歳以下…7,500円 65歳以上…6,000円	

【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
▼総合運動公園テニスコート ※申込受付会場は、総合運動公園体育館。								
ステップアップレディステニス	11/10～12/22	金	7	9:30～11:30	18歳以上の女性(中級レベルの方)	20名	4,500円	9/11(月) 9:30から随時受付



# みとっこ 子育て情報 vol.4

この連載では、子育て中の皆さんを応援するために、市が取組む子育て支援事業などを紹介します。今回は、新生児訪問とこんにちは赤ちゃん訪問についてです。

市では、助産師などが、赤ちゃんが生まれた家庭を訪問する「新生児訪問」と「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。訪問については、事前に子育て支援課または常澄・内原保健センターから案内の電話があります。

産婦の体調や赤ちゃんの様子など、さまざまな不安や悩みについて相談してください。また、訪問時に「みとっこ子育て応援ギフト(5万円)」の申請を案内しています。

## 新生児訪問

赤ちゃんが生まれ、新しい環境に慣れるまでの時期に助産師などが訪問し、相談支援を行っています。

**対象**／第1子の乳児(おおむね生後40日以内)がいる家庭

**料金**／無料

**内容**／赤ちゃんの身体測定、母乳などの栄養相談、育児相談  
※沐浴、乳房マッサージなどの処置はしていません。

## こんにちは赤ちゃん訪問

地域の子育て経験者が家庭訪問し、さまざまな不安や悩みを聞き、子育てに関する情報提供を行っています。

**対象**／第2子以降の生後4か月までの乳児がいる家庭

※新生児訪問を受けた方を除く。

**料金**／無料

**内容**／子育て情報の提供、育児相談

## ひとりで悩まず相談してください

妊娠・出産、お子さんの発育・発達・育児などに関して、不安や戸惑いを感じたときには、ひとりで悩まず、子育て支援課または各保健センターに相談してください。保健師などが電話相談や面談を行っています。

## 問合せ

子育て支援課(☎350-1216)  
常澄保健センター(☎269-5285)  
内原保健センター(☎259-6411)



申込・問合せ／☎243-9311 休園／月曜日(祝日のときは翌日)  
・教室の申込みは、申込開始日の8:30から、電話で受付  
・定員のある教室はいずれも定員になり次第締切り



## 季節の園内情報

熱帯果樹温室では、晩夏から秋にかけて、「オオゴチョウ(マメ科)」の花が見頃を迎えます。



## 展示・催事

展示最終日の公開時間は、16:00まで。

### バイオリンとギターのミニ演奏会

アニソンや植物にちなんだ曲を演奏。  
期日／9月2日(土) 時間／11:00～11:30、14:00～14:30

### 暮らしに生きる「はな・花・華」展

期間／9月5日(火)～10日(日) 時間／9:00～17:00

### プラントドール展

期間／9月12日(火)～18日(月) 時間／9:00～17:00

## 教室

### プラントドール作り

期日／9月16日(土)  
時間／9:30～12:00、13:00～15:30 定員／各20名 料金／500円 申込開始日／8月25日(金)



### 植物公園フラワーツアー

日時／9月23日(土)、10:30から ※所要時間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

### 秋から始めるクリスマスローズの栽培教室

日時／9月23日(土)、13:00～15:00 定員／20名 料金／無料 申込開始日／8月25日(金)

### プリオンアート&プリザーブドフラワー教室

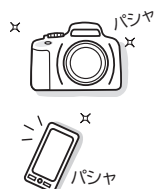
日時／10月1日(日)、10:00～12:00 定員／18名 料金／3,000円 内容／プリオンやプリザーブドフラワーを使ってハロウィンのアレンジメント作り 申込開始日／8月25日(金)

### ハーブレッスン⑦

期日／10月5日(木) 時間／13:30～14:30、14:45～15:45 定員／各30名 料金／1,500円 内容／ハーブを使ってキッチンガーランドとシューズキーパー作り 申込開始日／8月30日(水)

### 花の撮影教室

日時／10月7日(土)、10:00～12:00 定員／10名 料金／無料 持ち物／カメラやスマホ 申込開始日／8月25日(金)



# 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 16位(8勝8分12敗)

### 夏場のスタジアム観戦!

スタジアムでは、飲料専用の売店や場外でのミスト、日陰になるテントなどの設置をしています。また、クールタオルやハンディファンなどの暑さ対策グッズも販売しています。熱中症に注意し、水戸ホーリーホックへ熱い声援を送りましょう!

### ▼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
8/12(土)、18:00	V・ファーレン長崎
8/19(土)、18:00	ブラウブリッツ秋田
9/ 9(土)、18:00	ツエーゲン金沢
9/23(土)、14:00	大分トリニータ

### ▼選手紹介

#### 村田 航一 選手(26歳)

背番号19/FW/178cm/78kg

2019シーズンに明治大学から加入し、6月24日の試合で、水戸ホーリーホック通算100試合出場を達成。多彩な技術を持ち、チームメイトからも頼られ、親しまれる人間性とプロフェッショナルな精神に溢れる選手です。



©MITOHOLLYHOCK



## プロバスケットボールクラブ 茨城ロボッツ



### 2023-24シーズン ホーム開幕戦決定!

2023-24シーズンのホーム開幕戦は、10月14日(土)・15日(日)に、ファイティングイーグルス名古屋と対戦します。アダストリアみとアリーナへ足を運び、2023-24シーズンも熱い声援を送りましょう!

### ▼新加入選手からのコメント

#### 松本 礼太 選手(21歳)

SG・SF/187cm/89kg

新しい環境、そして茨城という地で新たなチャレンジができる事にとってもワクワクしています。チームの目標に貢献できるよう頑張ります。応援よろしくお祈りします!



©B.LEAGUE

### 2023-24シーズン オフィシャルファンクラブ 「CLUB ROBOTS」

会員限定のイベントやチケットの先行・割引購入などの特典があります。詳細は、茨城ロボッツ公式ホームページをご覧ください。



おたの助

## 消費生活おたすけダイヤル vol.4 トイレ修理で高額請求にご注意を!の巻

市消費生活センターに寄せられた、消費者トラブルの事例と解決方法を紹介いたします。



Q.

自宅のトイレが詰まったので、スマホで修理業者を検索し、1番上に表示された「修理8,000円～」と書かれた業者に修理を依頼しました。自宅に訪れた業者は、ポンプのようなもので作業をしましたが直らず、「他の作業も必要」とさまざまな修理方法を試し、詰まりを解消しました。最終的に、20万円も請求され、支払ってしまいましたが、納得できません。(20代 男性)



A.

請求額に納得できないときは、その場での支払いはきっぱりと断りましょう

請求額に納得できないときは、後日納得した金額で支払う意思があることを示しつつ、その場での支払いはきっぱりと断りましょう。支払ってしまった場合でも、広告表示額と請求額が大きく異なる場合など、クーリング・オフができる可能性があります。対応に困ったら、市消費生活センターに相談してください。

また、市ホームページでは、市で指定している「下水道工事指定店」を掲載しています。修理を依頼する際は、参考にしてください。



### 市消費生活センター

開設日▶月～土曜日

開設時間▶9:00～17:00

場所▶市役所2階

電話番号▶☎226-4194(直通)  
または☎188

### おたの助の

#### ワンポイントアドバイス!

- ・広告に表示された料金で修理ができるとは限りません。複数社から見積りを取り、作業内容や料金をよく確認しましょう
- ・当初想定していた料金よりも高額な作業を提案されるなど、少しでも不安を感じたら、作業を断りましょう

# 9月 CALENDAR 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 伊東豊雄「公共建築はみんなの家である」展 住民たちがみた公共建築 (10月9日まで) 水戸市民会館 (芸術)	
◎企画展「アートセンターをひらく 2023—地域をあそぶ」(10月9日まで) 水戸芸術館、水戸市民会館、京成百貨店 (芸術)	
1 金	
2 土	◎☆山根のナシもぎ取り体験 (11時、9日・30日も) (森林)
3 日	パイプオルガン・プロムナード・コンサート (12:00~12:30、13:30~14:00、9日も) 水戸芸術館 (芸術) 千波湖環境学習会 (11時) (環境)
4 月	
5 火	
6 水	
7 木	
8 金	
9 土	水戸の萩まつり (表紙、10月1日まで) (観協) 朝市 (8:00~11:00) 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) ◎☆水戸ホーリーホック VS ツエーゲン金沢 (14時) (スポ)
10 日	森の工作体験「作ってみませんか」(11時) (森林)
11 月	
12 火	
13 水	
14 木	
15 金	

日 曜	内 容
16 土	◎☆プラントドール作り (13時) (植物) ◎☆舞台「エブリ・プリリアント・シング〜ありとあらゆるステキなこと〜」(14:00から、17日・18日も) 水戸芸術館 (芸術)
17 日	
18 月	敬老の日 ◎☆コンサート「中田喜直の“うた”の世界〜生誕100年に寄せて〜」(14:00から) 水戸芸術館 (芸術)
19 火	
20 水	
21 木	茨城放送「消費生活について」(17:15から) (消費)
22 金	
23 土	秋分の日 ぴんころ地蔵さんご縁日 (8:30~11:30) 桂岸寺 (観光) 植物公園フラワーツアー (13時) (植物) ☆秋から始めるクリスマスローズの栽培教室 (13時) (植物) ◎☆水戸ホーリーホック VS 大分トリニータ (14時) (スポ) ◎☆庄司紗矢香(ヴァイオリン)&ベンジャミン・グローヴナー(ピアノ) & モディリアーニ弦楽四重奏団 (15:00から) 水戸芸術館 (芸術)
24 日	
25 月	
26 火	
27 水	
28 木	
29 金	
30 土	☆ことばのひびきをたのしもう! (10時) (国際)

問合せ

(魅力) ひとの魅力発信課…232-9107 (国際) 国際交流協会…221-1800  
(消費) 消費生活センター…226-4194 (スポ) スポーツ課…306-8136  
(芸術) 水戸芸術館…227-8111 (環境) 環境保全課…232-9154

(観光) 観光課…232-9189 (森林) 森林公園…252-7500  
(観協) 水戸観光コンベンション協会…224-0441 (市場) 公設地方卸売市場…226-2331  
(植物) 植物公園…243-9311

## 各種相談窓口

### 消費生活相談(9月)

消費者トラブルなどの相談に、専門家が応じます。  
日時/司法書士…6日(水)、午後1時30分~3時30分 建築士…7日(木)、午後1時~3時 弁護士…13日(水)・27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)…26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)  
料金/無料  
申込・問合せ/事前に、電話で、同センター(☎226-4194)へ

### 全国一斉 子どものための養育費相談会

「養育費の支払いがない」、「取り決め方法などを知りたい」など、養育費に関する相談に、司法書士が電話で応じます。  
日時/9月2日(土)、午前10時~午後9時  
専用電話/0120-567-301  
料金/無料  
問合せ/茨城青年司法書士協議会 須藤方(☎029-291-7347) または市民相談室(☎232-9109)

### 茨城県八士会無料相談会

弁護士や司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が、さまざまな相談に、無料で応じます。  
日時/9月3日(日)、午前10時~午後3時30分(受付は、午後3時まで) ※相談時間は、1人30分。  
場所/セキショウ・ウェルビーイング福祉会館(千波町)  
申込み/当日受付  
問合せ/茨城行政書士会(☎305-3731)または市民相談室(☎232-9109)

### 特設無料人権相談所

暮らしの中で起こる、人権問題や法律問題などの相談に、人権擁護委員が応じます。  
日時/9月8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/水戸人権擁護委員協議会(☎227-9919)または市福祉総務課(☎232-9169)



# 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

## 適塩・減塩を守り高血圧を 予防しましょう

問合せ／地域保健課

9月は循環器疾患予防月間です。塩分の過剰摂取は、高血圧やむくみの原因となります。塩分の摂取量に留意するとともに、普段から血圧を測定し、自分の血圧値を知りましょう。

### 1日の塩分摂取目標量

男性は7.5g、女性は6.5g(高血圧や腎機能が低下している方は6g以下)です。薄味でもたくさん食べれば塩分量やカロリーは多くなります。食べ過ぎに注意しましょう。

- ・ソースやしょうゆは、かけるよりつけて食べる
- ・漬物は食べる回数と量を減らす
- ・麺類の汁は残す
- ・塩は食品の表面にさっとふりかける
- ・加工食品の塩分含有量に留意する

## 9月10日～16日は 自殺予防週間です

問合せ／保健予防課

こんな症状はありませんか。あなたの悩みを相談してください。

- ・夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- ・食欲がなく、体重が急に減った
- ・今まで好きだったことに興味が持てない
- ・疲れやすく、元気が出ない
- ・力がわかない、何もする気がしない
- ・死んでしまいたいと思う

### こころの健康相談(公認心理師による面談)

期日／第1・第3金曜日

時間／午後2時30分～4時45分

場所／市保健所

申込み／事前に、電話で、保健予防課へ

## 口から始める アンチエイジング

口の老化を進ませないために、歯周病予防や口のアンチエイジングについて学んでみませんか。

日／10月1日(日)、午前10時～11時30分 場  
所／市保健所 対／市内に居住する40～64歳の  
方 人／20名(定員になり次第締切り) 料／  
無料 内容／歯科医師による講話、ガムによる  
噛む力のチェック、口のアンチエイジング  
指導など  
申・問／9月25日(月)までに、電話で、地域  
保健課へ

## 明日からできる 糖尿病の予防とケア

「健診で血糖値が高いと言われたらどうすればいいの?」「糖尿病って、どんな合併症があるの?」などの質問に、筑波大学の総合診療医が、分かりやすく解説する講話です。

日／9月21日(木)、午後2時～3時30分(受付  
は午後1時30分から) 場／市保健所 対／  
市内に居住する方 人／20名(定員になり次第  
締切り) 料／無料  
申・問／8月22日(火)～9月13日(水)に、電  
話で、地域保健課へ

## みと健康川柳

運動、食欲、水戸のうまいもの、健診、長寿など、健康に関して普段感じていることを川柳にして応募してみませんか。

対／市内に居住または通勤・通学する方  
申・問／9月1日(金)～12月25日(月)(当日消  
印有効)に、いばらき電子申請・届  
出サービスから申込むか、はがき  
またはFAXに、「川柳」と明記の  
うえ、応募作品、住所、氏名(本名)、年齢、  
電話番号、ペンネーム(任意)、職業(学校)を  
記入し、水戸市地域保健課(〒310-0855  
2笠原町993-13、☎243-7311)へ  
※入賞作品は令和6年2月頃、市ホームページ  
などで発表します。



## 熱中症に注意しましょう

熱中症は、7～8月に発生のピークを迎えます。暑い環境下での体調不良は熱中症の可能性があり、高齢者や幼児は特に注意が必要です。室内では、エアコンや扇風機を使用し、室温を調整しましょう。屋外では、日傘をさし、通気性の良い服を着て予防しましょう。

環境省と気象庁は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される前日や当日に、「熱中症警戒アラート」で注意を呼びかけています。暑さ指数などの情報を、メール配信サービスで確認できます。

※暑さ指数：湿度、日射など周辺の熱環境、気温の3つを取入れた指標。  
問／地域保健課または救急課(☎22-110120)

