

広報みと
mito
3

令和7(2025)年
No.1588

健やかな成長を
願って――





CONTENTS

— 目次 —

- 02 特集
高齢者の「また、やりたい」を応援します
- 08 Event & Seminar
イベント & 講座情報
- 13 Information お知らせ
- 20 みとっこ子育てnavi
- 21 いきいきシニア情報館
- 22 Health Guide ーヘルス・ガイドー
- 24 水戸のみやげ巡り

掲載している情報は2月14日現在のものです

あきらめるのはまだ早い！

高齢者の「また、やりたい」を 応援します

問合せ▼地域支援センター(☎297・5903)

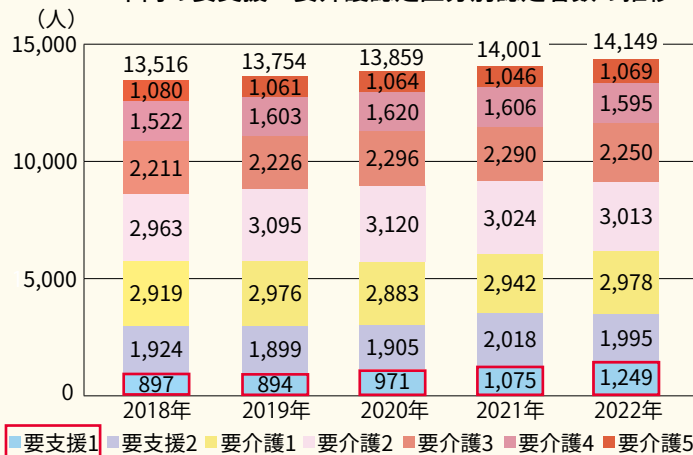
最近、「疲れやすくなった」「食欲がなくなった」「人づきあいがおっくうになった」ということはないですか。

それは「フレイル」と呼ばれる状態かもしれません。「フレイル」とは、年を重ねて、身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早くに気づいて、適切に取り組めば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

市では、令和6年度から、「リエイブルメント」(自分らしい生活を取り戻すこと)を目的とした介護予防教室(短期集中予防サービス)を始めました。

今回の特集では、リニューアルした介護予防教室の取組みを紹介します。

市内の要支援・要介護認定区分別認定者数の推移



出典：介護保険事業状況報告(各年9月末現在)、厚生労働省

要支援認定者が増加
市内の介護保険の第1号被保険者・第2号被保険者における要支援・要介護者の認定区分のうち、特に増えているのは、要支援1の方です。2018年に897人でしたが、2022年には1,249人と約1.4倍に増加しました。

要支援認定者は、自立の状態に回復できる可能性があります。そのため、自立支援・重度化防止の視点に立ったサービスが必要です。

今月の表紙

市立博物館で3月9日(日)まで開催している特別展「人形百花譜～雛人形を中心とした節句人形たち～」の様子です。

本展では、江戸後期から昭和時代の雛人形を中心に、およそ600点の節句人形を展示。会場では、懐かしい雛人形に出会えるかもしれません。ぜひ、お越しください。



納期

納期限は **3月31日(月)** です

納付するもの	課税に関する 問合せ
介護保険料随時第1期 (昭和35年2月6日～3月5 日に生まれた方など) ※納付書は3月中旬に送 付します	介護保険課 (☎232-9194)

市税等の納付には口座振替が
おすすめです。詳細はこちら⇒

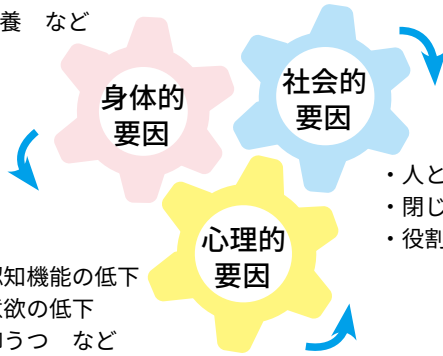


「まだ元気を取り戻せる」状態

フレイル状態とは

体力や筋力だけでなく、いろいろな要因が連鎖してフレイルが進行する

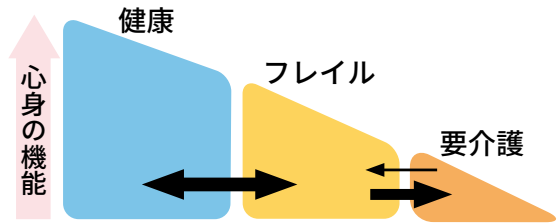
- ・筋力低下
- ・口腔機能の低下
- ・低栄養 など



- ・人との交流の減少
- ・閉じこもり
- ・役割の喪失 など

- ・認知機能の低下
- ・意欲の低下
- ・抑うつ など

要支援認定者に多く、健康な状態と要介護状態の間にある「フレイル」。身体面の機能低下だけではなく、心理的・社会的要因も連鎖的に進行していきます。この状態を放置すると、どんどん弱っていき、適切な対応が難しくなる可能性があります。大事なことは、筋力などの身体面だけでなく、3つの側面全てにアプローチすること。そして、日々を活動的に過ごすことで好循環を生み出し、日常生活の中から元気を取り戻すこと。その手段の一つが「リエイブルメント」です。



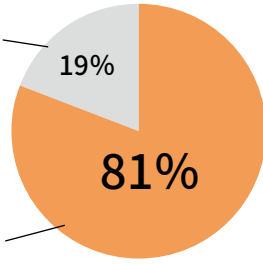
いったん日常生活が困難になっても「自分らしい生活を取り戻す」

リエイブルメントとは

リエイブルメント型にリニューアルした本市の介護予防教室の成果

介護や医療の支援を受けながら生活

介護専門職による訪問・通所サービスがなくても、自分らしい生活が送れる状態



リエイブルメントの意味は「再びできるようになること」。例えば、買い物に行くのが難しくなってきたとき、買物代行を頼むのでは「再びできるような」はなりません。身体の状態を観察して買い物しやすくする工夫はできないかなど、一人一人の状況を分析し、自立した生活を送ることを目標に、焦点を合わせた支援が必要です。市では、「介護予防教室」を、リエイブルメントの考え方を取り入れたサービスとして実施しています。左図のとおり、この教室を利用した約8割の方（令和6年4月～12月に修了した方）が自分らしい生活を取り戻しています。残りの19%の方の中にも、日常でできることが増えたケースもあります。

利用料
無料

リエイブルメント型 介護予防教室

対象 ▶ 次の2つの要件を満たす方

① 要支援1・2または基本チェックリストにより、生活機能の低下が認められた方

② 元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方

頻度 ▶ 週1回2時間

期間 ▶ 3か月

回数 ▶ 全12回

内容 ▶ 面談を中心とする

こんな特徴があります

- ・リハビリ専門職による面談中心
- ・3か月程度の短期集中
- ・その人に合わせたオーダーメイド
- ・本人が自信を取り戻して、自分らしい生活を送ることを目指す

今週は市民センターに歩いて行き、仲間と囲碁を楽しみましたよ！

楽しい時間が過ぎてよかったですね。買い物にも行けそうですね。



面談では、その人にあった目標を設定し、どうすればその目標に近づくか話し合います。

介護予防教室は、「こんな生活を送りたい」を
応援するオーダーメイドプログラムです。
リハビリテーションの専門職との面談を中心
とした、週1回2時間の教室に3か月間(全12回)
通います。

リエイブルメント型 介護予防教室 の様子



面談以外の時間は、利用者同士の交流、自主トレーニングなどをして過ごします。

ひとり20分程度の面談を行います。

会場は市役所や公共施設などの会議室です。特別な機器などは使いません。

タイムスケジュール

- 9:30 教室開始
- 9:45 面談・交流
- 11:15 こうくう 口腔体操
- 11:30 終了

面談(20分間)

振り返りシートを使って、リハビリテーションの専門職とマンツーマンの面談を行います。できたことを振り返りながら、自分のやりたいことにつなげるために、「自宅で、自分で」取組むことを一緒に考える時間です。



座って膝を伸ばす運動は、
楽にできるようになりました

床から立ち上がる動作も
スムーズになってきました

立ったままや、床に座っての運動も取り入れてみましょうか？

大切なのは次の教室までの
6日と22時間の取組みです



ひとりひとりに合わせた運動プログラムを作成し、自宅でも取組めるように練習します。

利用者同士の交流

面談以外の時間は利用者同士で交流するだけでなく、面談で決めた取組みを復習したり、地域の情報を口コミで共有したりしています。



他にもこんなことをしています



首・肩や顔、口周りの体操で、「話す・噛む・飲み込む」などの口腔機能を維持します。



ストレッチで身体を温め、リラックスして教室に参加できるよう、身体と心の準備を整えます。



毎回記録して、自分の体調をチェックします。

教室を卒業した後は…

全12回の教室を卒業した3か月後には、リハビリテーションの専門職による訪問などを行い、生活の様子を再確認します。

自宅で野菜や花を育てたり、市民センターで開催している教室に参加するなど、住み慣れた地域でいきいきと「自分らしい」生活をしている方がたくさんいます。



教室終了後も自分らしく
暮らしています



✿ 教室を卒業した皆さんにお話を聞きました ✿

教室のみんなとカフェに



病気のせいで、年々声が出しづらくなるのを感じていました。もともと市が開催していた脳の健康教室に通っていたので、そこで介護予防教室があることを教えてもらいました。

一緒に参加した皆さんや市の職員の皆さんとは初対面でしたが、すぐに

仲良くなり、毎週教室に通うのが楽しみになりました。最後の教室が終わった後には、参加した皆さんと一緒にカフェでお茶をしたのが、とてもよい思い出です。

教室に楽しく通ううちに、気持ちも明るくなり、だんだん声も大きく、出しやすくなっていきました。

教室を卒業した後は、市民センターの童謡教室に通い、歌を歌ったり、カスタネットを叩いたりして音楽を楽しんでいます。

家で無理なくできる運動で



教室に通う前は、膝^{ひざ}や腰の痛みを感じていました。

高齢者支援センターの職員さんから介護予防教室を紹介してもらい、こどもに迷惑をかけずに生活できるようになりたいという思いから、教室に参加することを決めました。

教室では、職員の皆さんが、「家で無理なくできる」生活に密着した運動の仕方を教えてくれました。振り返りシートも丁寧にコメントしてくれるので、最後まで続けることができました。教室に通い、少しずつ運動を続けていくうちに、膝の痛みは消えていきました。

教室卒業後も、いきいき交流センターや市民センターのシルバーリハビリ体操教室に通うなど、住み慣れた地域で楽しく生活しています。

教室に通うのが難しい方には、職員が自宅を訪問する介護予防教室もあります。詳細は、地域支援センターにお問合せください。

2回目の教室では、訪問してくれた職員に助けってもらい、近所の桜を見に行きました。満開の桜がとてもきれいで、気持ちの良い風が吹いていました。この景色の素晴らしさが胸を打ち、自分も変わるかもしれないという気持ちが芽生えました。

毎回目標を立てて、無理のない運動を続けることで、家から出て、近所のポストに行けるまで回復しました。体が動くようになっていくと、自然と心も前向きになっていくことを感じました。教室卒業後も大好きな花を愛^めでながら楽しく過ごしています。

満開の桜がきっかけに



介護予防教室 利用の流れ

対象

次の2つの要件を満たす方

①要支援1・2または基本チェックリスト※により、生活機能の低下が認められた方

※生活機能の低下を発見するための、25項目の質問です。

②元気な自分になり、自分らしい生活を取り戻したいと考えている方

1

近所の高齢者支援センターに相談する

高齢者支援センターの窓口や電話で、生活での困りごとや不安に対する聞き取りを行います。

※歩行困難や認知機能の低下など何らかの手助けが必要な場合は、介護申請の案内をする場合があります。

お住まいの中学校区	高齢者支援センター名	電話番号
第一・第二中学校区	中央高齢者支援センター	306-9582
第三・千波中学校区	東部高齢者支援センター	246-6216
第四中学校区	南部第一高齢者支援センター	246-5690
緑岡・見川・笠原中学校区	南部第二高齢者支援センター	241-4821
飯富中・国田義務教育学校区、第五・石川中学区	北部高齢者支援センター	246-6003
赤塚・双葉台中学校区	西部高齢者支援センター	246-6333
常澄中学校区	常澄高齢者支援センター	246-6155
内原中学校区	内原高齢者支援センター	257-5466

2

自宅訪問

リハビリテーションの専門職や高齢者支援センターの職員などが、自宅での様子を伺いに訪問します。生活での困りごとの要因を探り、解決するための方法や、目標を一緒に考えます。

3

介護予防教室

- ・週1回2時間程度
- ・3か月
- ・全12回
- ・面談中心

令和7年度は2か所で開始します。会場は順次追加する予定です。

市役所

日時▶毎週水曜日
時間▶午前10時～11時45分
料金▶無料

市福祉ボランティア会館

日時▶毎週火曜日
時間▶午前10時～11時45分
料金▶無料

4

卒業

卒業3か月後には教室担当者による訪問などで、生活の様子を再確認します。

職員からのメッセージ

私たちがサポートします！
一緒に3か月間頑張りましょう！



「リエイブルメント」を目的とした介護予防教室にリニューアルして約1年が経ちます。

できたこと、できることを面談しながら振り返ることで、利用者の皆さんが、自信を取り戻し「自分らしい生活」を送っているのを実感しています。

年齢のせいだと諦めずに、自分の可能性を信じて3か月間一緒に頑張ってみませんか？

☒ ①・②・③・④・⑤・⑥に記入する基本事項

- ① イベント名(希望コース・希望日・時間)
- ② 〒・住所
- ③ 参加者全員の氏名(ふりがな)
- ④ 年齢・生年月日(学生は学校名・学年も)
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号
- ※ その他必要事項

☒ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、
開庁・開館時間

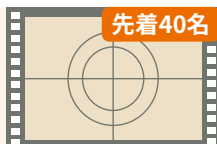
Event & Seminar

イベント & 講座情報

日付順に掲載しています

映画上映会

「イタリア麦の帽子」(監督:ルネ・クレール)を上映します。



日 3/13(木) 10:00~12:00、14:00~16:00
場 中央図書館
料 無料
申 当日受付
問 同館(☎226-3951)

大人のための朗読会

朱川湊人『かたみ歌』より「葉の恋」を朗読します。



日 3/15(土) 14:00~16:00
場 西部図書館
料 無料
申 当日受付
問 中央図書館(☎226-3951)

こども食堂ボランティア スタッフ養成講座

こども食堂の運営やボランティア活動について学ぶ講座です。



日 3/16(日) 10:30から(受付は10:00から)
場 市役所2階
対 こども食堂の活動に興味や関心がある方
料 無料
申 3/12(水)までに、HP、☎で
問 こども政策課(☎232-9176)

日本天文学会 公開講演会

「宇宙の始まりから生命が集う星へ」をテーマに、天文学について学ぶ講演会です。

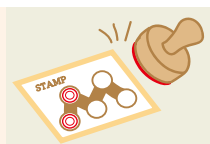


日 3/16(日) 13:30~16:30 **場** 市民会館
対 中学生以上
料 無料
申 当日受付
問 日本天文学会開催地組織委員会(✉nenkai-2025s@ml.ibaraki.ac.jp) または市観光課(☎232-9189)

ID 0091231

早春のスタンプラリー

保和苑の周辺史跡を巡って、スタンプを10個集めると、地元銘菓などが当たる抽選会に参加できます。



日 3/1(土)~16(日) **料** 無料
※スタンプ台紙は、水戸観光案内所、各市民センター、各スタンプ設置場所にあります。
※3/15(土)・16(日)の10:00~12:00、13:00~15:00に、桂岸寺で抽選会(先着各400名)を行います。
問 観光課(☎232-9189)

ID 0087957

市場「朝市」

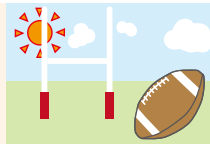
毎月第2土曜日に開催しています。地元の農産物や旬の魚介類が並び市場へぜひお越しください。



日 3/8(土) 8:00~11:00
場 公設地方卸売市場
問 同市場(☎226-2331)

東日本U15中学生 ラグビーフットボール大会

東日本から選抜された中学生チームによるラグビー大会です。



日 3/8(土)・9(日)
場 ケーズ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(☎243-4592)

ID 0094110

下市タウンフェスティバル

大道芸やパレードなどの催し物を開催!会場付近では、水戸ふるさとみこしの渡御も同時開催。



日 3/9(日) 10:00~16:00
場 ハミングロード513
問 下市タウンフェスティバル実行委員会事務局田村方(美容室シャルム内、☎226-3447)または市観光課(☎232-9189)

日 日時 場 場所 対 対象 料 料金 申 申込み 問 問合せ

HP ホームページ ㊟ メール ㊟ 電話 ㊟ 郵送 ㊟ はがき ㊟ 往復はがき ㊟ 窓口 ㊟ ファックス

大岡昇平コレクション・レコードコンサート

作家・大岡昇平の愛聴したレコードを鑑賞し、専門家が解説します。



先着30名

- 日 3/30(日) 14:00～15:00
場 東部図書館
対 高校生以上 料 無料
申 3/16(日)から、㊟で ※定員に満たないときは、18(火)から㊟でも受付けます。
問 同館(㊟248-4051)

ID 0044336

仕事に活用 → + 変換へ

自分を認めてあげるための考え方を知ることで、自信をつけ、前向きになるための講座です。



先着25名

- 日 3/22(土) 13:30～15:00 場 みと文化交流プラザ
対 市内に居住または通勤する働く女性
料 無料
申 3/3(月)～19(水)に、㊟で ※託児(生後6か月～未就学児、先着8名)を希望する方は、3/14(金)までに、㊟で。
問 男女平等参画課(㊟226-3161)

ID 0057259

水戸緑化祭り

庭木・花苗・庭石の販売、緑化相談、コンテナガーデンコンテスト・コケ玉作り教室を実施します。



- 日 4/1(火)～5/10(土) 8:30～17:00
場 千波公園さくら広場
【コンテナガーデンコンテスト・コケ玉作り教室】
日 4/26(土)・27(日) 申 4/1(火)～23(水)に、直接、会場へ
問 水戸緑化祭り実行委員会工藤方(㊟090-8478-4542、
㊟info@sincoh.com)または市公園緑地課(㊟232-9214)

ID 0084462

そば打ち体験

講師の指導を受けながら、そば打ちを体験します(調理無)。



抽選各3組

- 日 4/5(土)・12(土)・19(土) 9:30から、11:00から
場 森林公園森の交流センター
料 3人前…3,000円 4人前…4,000円 ※1名でも申込みます。
申 3/11(火)～16(日)に、㊟で
問 森林公園森の交流センター(㊟252-7500)

リサイクル図書配布

図書館で不用になった図書や雑誌の配布を行います。入場には、事前に配布する整理券が必要です。



先着135名

- 日 3/20(木) 9:30～12:00、13:00～15:00 ※整理券に記載された時間にお越しください。1人1回、25分間。
場 見和図書館
対 市内に居住または市立図書館利用カードをお持ちの方
料 無料 申 3/15(土)から、㊟で、整理券配布
問 同館(㊟350-2051)

消費生活ミニ講座

茨城県弁護士会の長谷川陽一弁護士による、「最近の消費者問題について」をテーマにした講座です。



先着30名

- 日 3/21(金) 13:30～15:00
場 市役所2階
対 市内に居住する方
料 無料
申 3/1(土)～19(水)に、㊟、㊟、㊟で
問 市消費生活センター(㊟226-4194、㊟222-6826)



ID 0090339

EARTH HOUR

世界規模の消灯アクションに各家庭で参加し、地球温暖化防止について考えてみませんか。



- 日 3/22(土) 20:30～21:30(時間内の可能な範囲で)
問 環境保全課(㊟232-9154)

みとはなマルシェ

季節の花苗などを販売します。その場で植物を選び、寄せ植えを作る体験(有料)もできます。



- 日 3/22(土)・23(日) 10:00～15:00
場 植物公園料金所前
問 植物公園(㊟243-9311)

作品展

	期間	場所	問合せ
常陸てまり作品展 ID 0067943	3/4(火)～9(日)	偕楽園公園センター	作品展事務局 二川方(㊟229-7213)または市生涯学習課(㊟306-8692)
森林公園森の写真教室作品展 ID 0090016	3/24(月)～28(金)	市役所1階多目的スペース	森林公園森の交流センター (㊟252-7500)

ID 0077787

春まき野菜の作り方講習会

春に作付けをする野菜の植え方や、育て方などを学びます。



抽選30名

- 日 3/23(日) 10:00～12:00
場 ふるさと農場
料 無料
申 3/10(月)の9:00～15(土)の16:00に、㊟で
問 森林公園森の交流センター(㊟252-7500)

日 日時 場 場所 対 対象 料 料金 申 申込み 問 問合せ

HP ホームページ メール メール 電話 電話 郵便 郵便 往復 はがき 往復 はがき 窓 窓口 FAX ファックス

ID 0075708

こけ玉づくり

講師の指導を受けながら、こけ玉を作ります。



抽選各15名

日 4/13(日)・20(日) 11:00~12:00
場 森林公園森の交流センター
料 1,000円 ※手打ちそば昼食付き
申 3/13(木)~19(水)に、☎で
問 森林公園森の交流センター(☎252-7500)

ID 0067942

弘道館やさしい論語塾

徳川慶喜公も学んでいた弘道館で、論語を学んでみませんか(全9回)。親子での参加もお待ちしております！



抽選30名

日 4~12月の第1土曜日(5月は第2土曜日) 10:30~11:30
(4月は10:00から) 場 弘道館
料 500円(8月は1,000円) ※中学生以下は無料 申 3/15
(土)までに、☎で、偕楽園公園を愛する市民の会三ツ石方へ
問 同会三ツ石方(☎090-8563-5181)または市生涯学習課
(☎306-8692)

ID 0084514

合気道教室

1年をとおして、合気道を定期的に学べる教室です。



先着①・③各10名②若干名

日 ①水曜日、19:00~20:00(県武道館) ②第1・3水曜日、
19:00~21:00(双葉台市民センター) ③日曜日、18:00~19:00
(下大野市民センター) 対 中学生以上 料 8,000円 申 ①
4/9(水)19:00②4/2(水)19:00③4/6(日)18:00から、会場で
問 水戸市合気道連盟飯島方(☎247-7514)または市スポーツ課
(☎306-8136)

ID 0092104

週末わくわく 野菜づくり体験

指導員に教わりながら、植付けから収穫までを行います(全18回)。



抽選20名

日 4~12月の第1・3土曜日 10:00~12:00(夏は9:00~
11:00)
場 ふるさと農場
料 3,500円
申 3/12(水)~16(日)に、☎で
問 森林公園森の交流センター(☎252-7500)

ID 0092104

有機野菜づくり体験

さまざまな野菜をつくりながら、家庭菜園での有機栽培の準備や土づくりについて学びます(全18回)。



抽選20名

日 4~12月の第2・4土曜日 10:00~12:00(夏は9:00~
11:00)
場 ふるさと農場
対 野菜栽培経験者 料 3,500円
申 3/12(水)~16(日)に、☎で
問 森林公園森の交流センター(☎252-7500)

ID 0091796

障害者レクリエーション 教室

音楽療法、リトミックややさしいソーラン踊りなどを行います。



先着20名

日 4/5~R8.3.7の土曜日(月1回) 13:30~15:00
場 市福祉ボランティア会館 対 市内に居住または通所
する18歳以上の障害者 料 無料 申 3/21(金)までに、
☎で、水戸市障害者(児)福祉団体連合会小森方へ
問 同小森方(☎090-1435-3357)または市障害福祉課(☎
232-9173)

障害者のための カルチャー教室

さまざまな学びや体験ができる、4~9月の半年間の教室です。



抽選各若干名

講座名	期日	時間
パソコン(中級)	月曜日	10:00~11:30
	水曜日	
スポーツ吹矢	月曜日	13:30~14:45
パソコン(ワード)	火曜日	13:15~14:30
押し花	第2金曜日	13:15~14:30
絵手紙	第2金曜日	10:00~11:30
ボッチャ	第2・4金曜日	13:15~14:30

場 身体障害者デイサービスセンターあかつか
対 市内に居住する障害者 ※付き添いの家族も参加できます。
料 無料 ※別途、教材費
申 3/26(水)までに、☎、FAXで
問 身体障害者福祉センターつどい(☎254-6632、FAX 307-4404)

ID 0084514

短期健康ボウリング

未経験者や初心者を対象とする、講義とプレーをセットにした4週間計11ゲームのコースです。



先着各20名

日 4/8~5/17 ①火曜日、11:00~13:00 ②水曜日、13:00~
15:00 ③水曜日、19:00~21:00 ④木曜日、13:00~15:00
⑤土曜日、11:00~13:00 場 水戸グリーンボウル
料 1,500円 申 ☎、☎、FAXで、水戸市ボウリング連盟へ
問 同連盟(☎253-4439、FAX 255-5228、mailto:mito_greenbowl@yahoo.co.jp)または市スポーツ課(☎306-8136)

アロマテラピー教室 ナチュラルフレグランス

自然素材で、香水やオーデコロン、ディフューザーなどを作ります。



先着各20名

日 4/12(土)・13(日) 10:30~11:45
場 植物公園
対 中学生以上
料 1,000円 ※別途、入園料
申 3/25(火)の9:00から、☎で
問 同公園(☎243-9311)



もっとイベントを知りたいときは
「イベント情報集約サイト」で！



ID市ホームページで
簡単に検索できます



日本グランプリシリーズ 水戸大会2025水戸招待陸上

国内外の有力選手などが出場予定
です。ぜひご覧ください。



日 5/5(月) 9:20~17:00 ※小雨決行

場 ケーズデンキスタジアム水戸

料 無料

問 スポーツ振興協会(☎243-4592)

【日本グランプリシリーズ水戸大会2025水戸招待陸上】

種目…100m男・女、400m男・女、走高跳男、棒高跳男・
女、走幅跳男・女、やり投女 ※変更の場合あり

【チャレンジカップ 参加者募集】

対 100m…小学3年生以上 男女混合4×100mリレー…小
学5・6年生 4×100mリレー…中学生

料 小学生…800円 中学・高校生…1,200円

一般…1,800円 リレー(1チーム)…2,000円

申 4/1(火)までに、HPで



ID 0006345

点訳奉仕員養成講習会

点字や点訳の知識・技術などを習
得し、点字図書の製作を行う奉仕
員を養成する全25回の講座です。



先着20名

日 5/7~ R8.1/14(水) 10:00~12:00

場 市福祉ボランティア会館

対 修了後、点字図書製作活動ができ、パソコンを所有し
基本操作ができる方 **料** 3,500円

申 4/18(金)までに、☎で、茨城県視覚障害者協会へ

問 同協会(☎221-0098)または市障害福祉課(☎232-9173)

ID 0054363

音訳(朗読)奉仕員 養成講習会

録音図書の製作を行う奉仕員を養
成する全20回の講座です。



選考10名程度

日 5/15~ R8.3/12の第2・4木曜日 10:00~12:00 **場** 県

立点字図書館 **対** 修了後、録音図書製作活動ができ、パ
ソコンを所有し基本操作ができる60歳以下の方 **料** 1,320円

申 4/3(木)の17:00までに、☎で、県立点字図書館へ

問 県立点字図書館(☎221-0098)または市障害福祉課(☎
232-9173)

ID 0066698

手話奉仕員養成講座

手話を使って聴覚に障害のある方
を支援する奉仕員を養成する全30
回の講座(入門・基礎選択)です。



先着各30名

日 5/17~ R8.2/14(土) 18:30~20:30 **場** 市福祉ボラ
ンティア会館 **対** 市内に居住または通学する18歳以上の
方 **料** 無料 ※別途、教材費 **申** 3/28(金)(必着)までに、
(☎)(基本事項と手話歴年数、希望課程(入門・基礎)、応募
理由を記入)で、荻野方(〒310-0853平須町1820-218)へ

問 障害福祉課(☎232-9173)

ID 0091445

森の文化教室

森林公園で開催する各種教室で学
んでみませんか。



問 森林公園森の交流センター(☎252-7500)

【森の陶芸教室(前期)(全10回)】 **抽選12名**

陶芸の基礎から学びます。

日 4/15~9月の第1・3火曜日 10:00~14:00

場 森林公園自然環境活用センター

料 6,000円

申 3/11(火)~22(土)に、☎で

【森の生花教室(全11回)】 **抽選各5名**

流派のこだわりは無い生花教室です。

日 4/30(水)、6月~R8.3月の第1土曜日または第2木曜日
13:30~15:30

場 森林公園森の交流センター

料 3,000円(1回)

申 3/12(水)~22(土)に、☎で

【森の写真教室(全16回)】 **抽選若干名**

写真撮影の基礎から学びます。撮影会もあります。

日 5月~R8.2月の第1・3日曜日 9:30~12:00

場 森林公園森の交流センター

料 10,000円

申 3/13(木)~22(土)に、☎で

【バードカービング(全20回)】 **抽選若干名**

バードカービングの基礎から学びます。

日 5月~R8.2月の第2・4土曜日 13:30~15:00

場 森林公園森の交流センター

料 7,500円

申 3/10(月)~22(土)に、☎で

令和7年度スポーツ教室

幼児から高齢者まで参加できる教
室を各種開催しています。



日 4月から

※教室の内容など、詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項は、スポーツ振興協会HP、
各スポーツ施設で入手できます。

問 スポーツ振興協会(☎241-0704)



ID 0004399

水戸少年少女発明クラブ

ものづくりの基礎を学び、アイデ
アを楽しく形にします。



抽選40名

日 5月~R8.3月の土曜日(月2回程度) 9:30~12:00
※日曜日に活動する場合あり

場 少年自然の家

対 小学3年生~中学3年生(令和7年4月1日現在)

料 3,000円 **申** 3/1(土)~31(月)に、HPで

問 生涯学習課(☎306-8692)

水戸芸術館 ART TOWER MITO

問 ☎227-8111 (9:30~18:00)
※月曜日(祝日のときは翌日)休館

詳細はこちら



近藤亜樹：我が身をさいて、 みた世界は

躍動感溢れる筆遣いと力強い色彩
の絵画で知られる近藤亜樹の個展。



日 5/6(火)まで 10:00~18:00
料 一般900円 音楽・演劇公演のチケット提示の方
700円 ※その他各種減免あり 問 ☎(227-8120)

小菅 優「ソナタ・ プロジェクト」Vol.3

リストの〈ピアノ・ソナタ〉など、
「神秘・魅惑」をテーマに演奏。



日 3/20(木) 15:00開演
料 一般4,000円 U-25(25歳以下)1,500円
申 HP、☎(231-8000)、窓で

雪のプリンセス

小学4年生~中学3年生のこどもた
ちによる、令和6年度水戸子ども
ミュージカルスクール発表公演。



日 3/22(土) 11:00開演、15:00開演
3/23(日) 14:00開演
料 1,200円 申 HP、☎(225-3555)、窓で



水戸市民会館

問 ☎303-6226 (9:00~20:00)
※土・日曜日、祝日は17:00まで

詳細はこちら



水戸市民会館感謝祭

3/22(土) 10:00~16:00

日頃のご愛顧に感謝を込めて、
さまざまなイベントを開催!

KEN EBISAWAフリーライブ

日 12:00~13:00
料 無料
申 当日受付



みとちゃん フォトセッション

一緒に写真を撮ろう!

日 10:00~10:30(やぐら広場)
14:00~14:30(ホワイエ)
15:00~15:30(芝生広場)
料 無料



このほかにも! /

合唱発表会やグルメフェス、単発ワークショップ
など、楽しいイベント盛りだくさん!

ID 0091601

スプリングフェスティバル

【水戸の桜まつり】

桜で色づく春の水戸をお楽しみください。

日 3/21(金)~4/6(日) ※桜の開花状
況により、期間を変更する場合があ
ります。

場 千波湖

問 水戸観光コンベンション協会(☎224-0441)

▼千波湖畔桜のライトアップ

千波湖畔南側の桜並木約500mを幻想的
にライトアップします。

日 3/21(金)~4/6(日) 18:00~22:00
※桜の開花状況により、期間を変更
する場合があります。

問 観光課(☎232-9189)



【水道低区配水塔ライトアップ】

国の登録有形文化財である水道低区配水
塔をライトアップします。

日 3/22(土)~4/6(日) 18:00~21:00
問 歴史文化財課(☎306-8132)



【かたくりまつり】

赤紫の花を咲かせるカタクリの花
をお楽しみください。市内の農産
物などの販売も行います。

日 4/1(火)~9(水) 9:00~15:00

場 かたくりの里公園 問 農産振興課(☎259-2212)



【森林公園フェスティバル】

1万株のヤマツツジを楽しめるほか、子ヤギや子ウサギと
のふれあい体験や、クラフト作り体験などを実施します。

日 4/26(土)~5/6(火) 場 森林公園

問 森林公園森の交流センター(☎252-7500)

【植物公園フェスティバル】

園内を走るロードトレインで季節の花々を楽しめるほか、
期間中毎日さまざまなワークショップを開催します。

日 5/3(土)~6(火) 9:00~15:00 場 植物公園

問 植物公園(☎243-9311)

【デゴフェス2025】

こども駅長記念撮影会や汽笛を鳴
らせる体験などを実施します。

日 5/5(月) 10:00~15:00

場 千波公園デゴイチ展示場

問 観光課(☎232-9189)





ID市ホームページで
簡単に検索できます

Information *i*

お知らせ

ID 0005011

令和7年度土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産課税台帳の閲覧

【土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧】

期間▶4月1日(火)～30日(水) ※土・日曜日、祝日を除く。4月6日(日)は午前8時30分～午後4時。

対象▶市内に所在する土地または家屋の固定資産税の納税者、またはその代理の方

持ち物▶本人確認書類 ※代理の方は、納税者の委任状が必要です。

【固定資産課税台帳の閲覧】

期間▶4月1日(火)から通年 ※土・日曜日、祝日を除く。4月6日(日)は午前8時30分～午後4時。

対象▶次のいずれかを満たす方

- ①固定資産の所有者
- ②借地人・借家人の土地または家屋について、賃借権その他使用または収益を目的とする権利(対価が支払われるものに限る)を有する方
- ③これらの代理の方

持ち物▶本人確認書類 ※借地・借家人の方は、賃貸借契約書と賃借料の領収書なども必要です。また、代理の方は委任状が必要です。

場所▶資産税課

問 資産税課(☎232-9141)

ID 0087981

戸籍に氏名の振り仮名が記載されます

行政のデジタル化推進に向けた基盤整備を図るため、戸籍に氏名の振り仮名が記載されることになりました。5月26日(月)以降、本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されます。通知された振り仮名が正しい場合は、その振り仮名が戸籍に記載されます。

問 水戸地方法務局(☎227-9916)または市民課(☎239-3246)

ID 0072318

国民健康保険税の仮徴収

国民健康保険税の納付方法が4月から特別徴収(年金からの天引き)となる方に、仮徴収額決定通知書兼特別徴収決定(変更)通知書を送付します。

今回通知する仮徴収額は、令和6年度の国民健康保険税額をもとに、暫定的に計算したものです。すでに特別徴収により納めている方は、2月の特別徴収税額と同額を、4月から新たに特別徴収が開始になる方は、令和6年度国民健康保険税額の6分の1の金額を、それぞれ4月、6月、8月に仮徴収します。

令和7年度の国民健康保険税額の確定(7月中旬に通知)後、仮徴収した金額を差引き、残りの額を、10月、12月、翌年2月の3回に分けて天引きします。

仮徴収期間			本徴収期間		
4月	6月	8月	10月	12月	2月
次のいずれかを3回天引き ・前年度2月の特別徴収額と同額 ・前年度国民健康保険税額の6分の1			当年度国民健康保険税額から仮徴収額を差引いた金額の3分の1を3回天引き		

※特別徴収となる方でも、本人の申出により、口座振替に変更することができます。

※令和7年度中に、世帯主の年齢が75歳になる世帯は、特別徴収ではなく普通徴収(納付書での納付)となり、7月中旬に納税通知書が届きます。

問 国保年金課(☎232-9526)

ID 0091834

一般競争入札で不動産を売却します

物件番号	種類	所在	地積	最低価格
1	土地	五軒町一丁目81番1	115.69㎡	960万円
2	土地	千波町1234番53	125㎡	574万円
3	土地	千波町2427番1外4筆	3571.69㎡	1億1,200万円

申込み▶3月17日(月)～21日(金)に、申込書に記入し、
(郵便、窓口で)

問 財産活用課(☎310-8610、☎232-9135)

ID 0005663

野生のサギ対策にご協力を

3月頃から、雑木林や竹林の高いところに、サギが繁殖のために集団で巣を作り始めます。

サギがすみつくと、鳴き声による騒音や、ふん尿による悪臭などの被害が発生します。

雑木林や竹林を管理する方は、枝のせん定などの手入れを行い巣を作りにくくしたり、音を出して追い払ったりするなどして対策をお願いします。

問 環境保全課(☎232-9154)

ID 0004903

町内会・自治会に加入しましょう

町内会・自治会では、防災訓練の実施、防犯灯の維持管理、回覧板・広報紙の配布などを行っています。

加入するときは、町内会長・自治会長に、加入したいことを伝えましょう。会長がわからないときは、最寄りの市民センターに問合せるか、転入時などに配布される加入取次依頼書に必要事項を記入し、各市民センターに提出してください。

問 水戸市住みよいまちづくり推進協議会(☎228-6781)または市民生活課(☎232-9151)

本庁舎の一部窓口で開設時間の延長と日曜日の開設を実施します

【開設時間の延長】 ID 0005612

実施日▶毎週水曜日 ※祝日を除く。

受付時間▶午後7時まで ※その他の開庁日は午後5時15分まで。

【日曜日の開設】 ID 0045855

実施日▶3月30日、4月6日

受付時間▶午前8時30分～午後4時

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) ※他市区町村などへの確認が必要な場合を除く。			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)	☎239-3248	こども政策課	児童手当・児童扶養手当の手続	☎232-9176
	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。		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
	マイナンバーカードの交付(予約制)	☎291-3916	母子健康手帳申請窓口	母子健康手帳、妊娠婦・乳児一般健康診査受診票などの交付	—
国保年金課	①国民健康保険の加入・脱退等手続	☎232-9526	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
	②国民健康保険の給付手続	☎232-9166		個人市民税・個人県民税の申告相談	☎232-9138
	③医療福祉費助成(マル福)の手続				
	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 ※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のうち資格確認書などの発行、納付相談を除く。	☎232-9528			
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			



ID市ホームページで
簡単に検索できます

IDホームページ

✉メール

☎電話

✉郵送

🪟窓口

FAXファックス

■共通事項

ID 0003439

4月1日以降の自転車等駐車場 定期使用の申込み

入出場可能時間▶午前5時30分～午後11時30分

使用料▶下表のとおり ※各種障害者手帳所持者や、生活保護受給者は、使用料の免除を受けることができます。

区分	定期使用			一時使用
	期間	一般	学生	
自転車	1か月	3,000円	1,400円	1回あたり
	3か月	7,500円	3,500円	150円
	6か月	15,000円	7,000円	1時間以内
	1年	30,000円	14,000円	無料
原動機付自転車、 小型自動二輪車 排気量125cc以下	1か月	4,500円	2,100円	1回あたり
	3か月	11,250円	5,250円	200円
	6か月	22,500円	10,500円	1時間以内
	1年	45,000円	21,000円	無料
各自転車等駐車場				
- 水戸駅北口地下自転車等駐車場(☎228-3220) - 水戸駅南口東棟・西棟自転車等駐車場(☎224-5140) - 赤塚駅北口自転車等駐車場(☎255-4108) - 赤塚駅南口自転車等駐車場(☎252-8381)				

申込み▶3月1日(土)から、午前7時～午後10時に、各自転車等駐車場の管理事務所へ

問 各自転車等駐車場または市生活安全課(☎224-1113)

ID 0043794

ごみ収集カレンダーを作成しました

資源物とごみの収集日を確認できる、令和7年度ごみ収集カレンダー(緑色)を作成しました。収集地区別に全18種類あります。利用している集積所の町名に合ったカレンダーを使用してください。

なお、各カレンダー番号の該当地区は、令和6年度ごみ収集カレンダー(桃色)と変更ありません。

配布場所▶全種類…市役所1階、ごみ減量課 近隣地区分…各出張所、各市民センター、郵便局

問 ごみ減量課(☎232-9114)

市施設の移転など

【男女平等参画課・男女平等参画センター】

ID 0093721

さらなる施策の充実を図るため、4月1日(火)から、五軒町から市役所4階へ移転します。

問 男女平等参画課(☎226-3161)

【五軒市民センター】 ID 0017584

みと文化交流プラザの改築工事のため、4月14日(月)から当面の間、市国際交流センター(備前町6-59)へ移転します。移転期間中は各種証明書発行業務のみとなりますのでご注意ください。

問 五軒市民センター(☎226-4156)または市民生活課(☎232-9151)

【石川市民センター】 ID 0017596

4月21日(月)から元の場所(石川2-4243)で業務を再開します。なお、貸室業務は5月から再開します。

問 石川市民センター(☎252-2989)または市民生活課(☎232-9151)

【吉田市民センター】 ID 0017594

5月12日(月)から元の場所(元吉田町1736-5)で業務を再開します。なお、貸室業務は6月から再開します。

問 吉田市民センター(☎247-2316)または市民生活課(☎232-9151)

ID 0004737

粗大ごみの戸別収集は 事前申込みが必要です

引越しが多くなる春先の時期は、大変混み合うので、お早めにお申込みください。

対象▶1m×50cm×50cmを超える大きさで、市清掃工場で処理が可能な家庭ごみ

申込み▶月～金曜日の午前8時30分～正午、午後1時～5時に、☎で、粗大ごみ申込み専用コールセンター(☎350-8101)へ

問 ごみ減量課(☎232-9114)

ID 0005374

福祉タクシー助成券を交付します

重度の障害のある方が、タクシーを利用する際の料金を一部助成する券を交付します。

対象▶次のいずれかに該当する方 ①自動車税や軽自動車の減免を受けていない ②在宅 ③身体障害者手帳1・2級、療育手帳A・A、精神障害者保健福祉手帳1・2級を持っている

申込み▶3月24日(月)から、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのうえ、で

 障害福祉課(☎350-8053)

ID 0050997

エネルギー・食料品等価格高騰対応 支援給付金・子育て世帯加算給付金

給付対象世帯▶令和6年12月13日時点で水戸市に住民登録があり、世帯全員が令和6年度分の市民税等均等割が非課税である世帯の世帯主

支給額▶1世帯あたり3万円 ※18歳以下の対象児童がいる世帯は、児童1人あたり2万円を追加給付

手続方法▶次のいずれかの方法で手続

①3月上旬までに支給通知書が届く世帯

原則手続き不要です

②3月下旬までに「確認書」が届く世帯

内容を確認し、必要事項を記入して、同封の返信用封筒で必ず返送してください

③令和6年1月2日以降に市外から転入した方がいる世帯、令和6年12月14日～令和7年5月31日に生まれた児童などがある世帯

申請書に必要事項を記入のうえ、必要書類とあわせて、、市民税非課税世帯等臨時特別給付金室(市役所3階)へ ※申請書は、同給付金室、各出張所、各市民センターに3月下旬以降に設置します。

 市民税非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター(☎0120-583-300) ※通話料はかかりません。受付は平日の午前9時～午後5時。

ID 0001654

PCB廃棄物は期限内に 確実な処分を

製造後30年以上経過した事業用の古い電気機器(変圧器やコンデンサーなど)の絶縁油は、PCBという有害物質が含まれている可能性があります。低濃度PCB廃棄物は、令和9年3月31日までに処分することが法律で義務付けられていますので、施設内の古い電気設備や倉庫等に該当電気機器がないか確認をお願いします。

 廃棄物対策課(☎291-6917)

ID 0040449

浜見台霊園無料送迎バスの運行

運行日▶3月20日(木)

		①	②	③	④
往 路	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
復 路	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

 衛生事業課(☎232-9160)

ID 0006013

戦没者慰霊巡拝

厚生労働省では、戦没者や抑留中死亡者の遺族を対象に、戦没者への慰霊巡拝を行っています。

対象▶戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹、参加遺族(子・兄弟姉妹)の配偶者、戦没者の孫、戦没者の甥・姪 ※健康状態が良好で、航空機などによる旅行や気候風土の異なる地域における旅行ができる方 ※現地の情勢等を踏まえ、実施地域によっては、実施を見合わせるなどの判断を行う場合があります。

 福祉総務課(☎232-9169)



ID市ホームページで
簡単に検索できます

HP ホームページ

✉ メール

☎ 電話

✉ 郵送

窓 窓口

FAX ファックス

■ 共通事項

ID 0091787

経営所得安定対策説明会

水田農家を対象に、令和7年度経営所得安定対策の制度に関する説明会を開催します。

期日	時間	場所
3/11(火)	13:30から	内原市民センター
3/13(木)	18:30から	稲荷第一市民センター

問 農政課(☎232-9181)

ID 0002764

令和7年度狂犬病予防注射(集合注射)

生後90日を過ぎた犬を飼っている方は、年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。市では、集合注射を4月、5月に実施します。日程など、詳細は、市ホームページをご覧ください。持ち物▶注射済票交付申請書(3月下旬に、日程表と一緒に郵送予定。新たに犬を飼い始めた方は不要)料金▶3,500円申込み▶当日受付

問 動物愛護センター(☎350-3800)

ID 0092024

新たに2つの資料を 市指定文化財に指定しました

指定日▶2月10日

【笠原水道絵図】

笠原水道の配管構造・流路を描写した8枚の絵図です。

江戸後期から明治初期にかけての笠原水道の様相を伝える、重要な資料です。

所有者▶市上下水道局

所在地▶市上下水道局浄水管理事務所

【薬王院扁額】

元吉田町にある天台宗の寺院である、薬王院に伝来する2点の扁額です。京都の青蓮院から、天文17(1548)年に薬王院へ授けられました。

常陸の天台宗と、中央の青蓮院との結びつきを物語る、貴重な資料です。

所有者・所在地▶薬王院



問 歴史文化財課(☎306-8132)

ID 0087846

優良タクシー乗務員

市では、おもてなしや観光案内に優れた乗務員を、市優良タクシー乗務員として認定しています。今年度、新たに5名を認定し、83名となりました。

認定を受けた乗務員は、認定マグネットシートを車外に掲示しています。おもてなしの心でご案内する優良タクシーをぜひご利用ください。

【今年度認定した乗務員】

氏名	事業所
小野瀬 利雄	アクセス交通タクシー(☎350-3130)
大谷 枝里	観光第一交通(☎0120-531-164)
亀田 春花	
関 朗彦	NK観光(☎0120-690-818)
藤田 克明	しらうめ観光タクシー(☎350-3300)



問 水戸地方ハイヤー連盟(☎253-1125)または市観光課(☎232-9189)

ID 0004149

子ども会に入りませんか

募集

子ども会は、幅広い年齢の子どもたちが、さまざまな行事に参加し、成長していく場です。

地域の子ども会ごとに、特色ある活動を行っているほか、市全体の子ども会が参加する球技大会や郷土かるた大会なども行います。

学校とは違う経験ができる子ども会に入会しませんか。

申込み▶☎、☒で

問 生涯学習課(☎306-8692)

ID 0048459

違反建築物防止のお願い

建築基準法の目的や内容の理解を深め、違反建築物の発生防止や、建築物の安全性の確保などを心がけましょう。

また、建築物を建てる際には、建築確認を受けるだけでなく、中間検査や完了検査を必ず受けましょう。建築物を取壊す際も、着工7日前までに、建設リサイクル法の届出書を忘れずに提出しましょう。

問 建築指導課(☎232-9210)

ID 0003956

水戸市サブリーダーズ会会員

募集

市教育委員会の指導のもと、さまざまな団体や市などの事業の運営補助を行ったり、会員自ら事業の企画・準備・運営を行ったりしています。

対象▶市内に居住または通学する高校生

年会費▶350円

申込み▶入会申込書、アレルギー調査票に記入し、年会費を添えて、☒へ ※入会申込書、アレルギー調査票は、市ホームページで入手できます。

問 生涯学習課(☎306-8692)

ID 0003558

住宅用火災警報器の設置・交換を

住宅火災による死者のうち、就寝中の火災など、逃げ遅れによる死者が多発しているため、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。まだ設置していない方は、必ず設置しましょう。

また、古くなると火災を感知しなくなることがあります。定期的に点検し、設置してから10年が経過している場合は、本体を交換しましょう。



問 火災予防課(☎221-0119)

ID 0003426

予備自衛官補・自衛官候補生

募集

試験日▶4月6日(日)～20日(日)の指定する1日

対象▶一般公募…18歳以上52歳未満の方 技能公募…18歳以上で53歳未満～55歳未満の方(保有する国家免許資格等による) ※令和7年7月15日現在

申込み▶4月8日(火)までに、☒、☒、☒で

※自衛官候補生は随時受付

問 自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(〒310-0805中央2-7-37狩野ビル4階、☎226-9294)または市総務法制課(☎232-9116)

ID 0002241

引越しの際は水道使用開始・中止の連絡を

水道を使用開始または中止するときは、申請が必要です。水道の開栓作業や料金の精算のため、申請は3日前までに行ってください。

清掃や解体などの一時使用についても、申請が必要です。

申込み▶☒、☎、☒で

問 水道部お客様受付センター(☎231-4111)

ID 0094191

コミュニティ助成事業の助成金を活用した地区会の活動を紹介します

大工町連合コミュニティが地域イベント用太鼓などを整備しました。今後も地域住民全体の交流を進めていきます。

地域イベント用太鼓⇒



※自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動を助成しています。



問 市民生活課(☎232-9151)



ID市ホームページで
簡単に検索できます

HPホームページ

☒メール

☎電話

✉郵送

☒窓口

FAXファックス

■共通事項

公募委員

募集

【水戸市安全なまちづくり推進委員】ID 0042228

任期▶2年間 定員▶若干名 対象▶市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方

申込み▶3月5日(水)～26日(水)(当日消印有効)に、申込書に記入し、☒、☒、FAXで

問 生活安全課(〒310-8610、☎224-1113、FAX232-9238)

【水戸市総合教育研究所運営委員会委員】ID 0045828

任期▶1年間 定員▶1名

対象▶市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方
申込み▶3月7日(金)～4月4日(金)(当日消印有効)に、

申込書に記入し、☒、☒、FAXで

問 総合教育研究所(〒310-0852笠原町978-5、☎244-1331、FAX244-6708)

【水道モニター】ID 0089842

任期▶委嘱日～令和8年3月31日

定員▶抽選20名

対象▶市内に居住する20歳以上で、平日の会議に参加できる方

申込み▶4月4日(金)までに、HPで

問 水道総務課(☎231-4115)

※申請書は、各課または市ホームページで入手できます。

市民農園を利用してみませんか

募集

【市民農園】ID 0003334

利用期間▶4月1日～令和8年3月15日

申込み▶☎で、各問合せ先へ

名称	所在地	区画面積	料金(年間)	問合せ先
鯉淵ひろびろ農園	鯉淵町5956-1	33㎡	10,000円	鯉淵学園農業栄養専門学校(☎259-2811)
ゆうきファミリー農園	内原町1493-3	20㎡	3,000円	安蔵(☎259-7752)
堀さくら農園	堀町709	16㎡	3,000円	安蔵(☎252-0593)
菜々色ファーム	飯島町1277	24㎡	4,000円	立原(☎255-0576)
ユタカ農園	田谷町4829-1	16㎡	3,000円	海老澤(☎239-7362)

【山根体験農園】ID 0003125

対象▶市内に居住する方

料金▶年間3,300円(1区画、40㎡)

申込み▶4月6日(日)の午前10時～正午に、直接、山根体験農園へ

問合せ先▶山根体験農園組合松崎方(☎080-1186-1267)

問 各問合せ先または市農産振興課(☎259-2212)

相 談

窓 口



そのほかの相談窓口は
こちらから▶



相談の名称	内容	期日	時間	場所	問合せ
令和7年度 年金相談	年金の受給資格の確認や保険料などについて、無料で相談に応じます。 ※厚生年金については、年金事務所へ相談してください。年金事務所への相談は、電話での事前予約(相談希望日の前日まで)が必要です。 予約受付専用電話▶☎0570-05-4890 ※第2土曜日は、年金の請求や受取に関する相談のみ対応	月～金曜日	8:30～17:15	国保年金課	市国保年金課 (☎232-9529)
		火曜日	9:00～16:00	赤塚出張所	
		毎月第2木曜日	10:00～15:30	常澄出張所	
		毎月第3木曜日	10:00～15:30	内原出張所	
		月曜日 (祝日の場合は翌日)	9:00～18:00	水戸北年金事務所	水戸北年金事務所 (☎231-2283)
		火～金曜日	9:00～16:00		
消費生活相談	消費者トラブルなどの相談に専門家が無料で応じます。期日ごとに、相談できる専門家が異なります。 ※電話での事前予約が必要です。 【消費生活に役立つラジオ】 LuckyFM 茨城放送「消費生活について」 放送日時▶4/17(木) 17:15から	第2土曜日	10:00～15:00		
		4/2(水) (司法書士)	13:30～15:30	市役所2階	市消費生活センター (☎226-4194)
		4/15(火) (精神保健福祉士)	10:00～15:00		
		4/23(水) (弁護士)	13:00～15:00		



ID 0093614

ふれあいの館 親子教室

募集

親子で工作教室や季節のイベントに参加しながら、友だちづくりができます。

クラブ名	開催日
こあらクラブ	第1・第3火曜日
ぱんだクラブ	第2・第4火曜日
りすクラブ	第1・第3金曜日
うさぎクラブ	第2・第4金曜日

期間▶4月～令和8年2月(全18回) ※8月を除く。

時間▶午前10時～11時

場所▶ふれあいの館

対象▶市内に居住する1歳(令和7年4月1日現在)～就学前のこどもとその保護者

定員▶抽選各25組程度

料金▶4,300円(18回分)

申込み▶4月6日(日)までに、HPで

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 ふれあいの館(☎243-8940)

ID 0003423

児童扶養手当の申請を

児童扶養手当は、父母の離婚や死亡などにより、ひとり親家庭となった父母、または父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。手当を受けるためには申請が必要です。対象児童を監護していない方、事実上の婚姻関係にある方には、支給されません。

問 こども政策課(☎232-9176)

ID 0091799

幼児健康診査を受けましょう

お子さんの成長を確認し、日ごろの育児で気になることなども相談できます。受診方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

健診名	対象
1歳6か月児健診(医療機関)	1歳6か月～1歳11か月
2歳児歯科健診(集団健診)	2歳6か月～2歳11か月
3歳児健診(集団健診)	3歳6か月～3歳11か月

問 子育て支援課(☎350-1216)

水戸市へのご寄附ありがとうございました

(令和6年7月～12月、敬称略、順不同)

▼水戸黄門ふるさと寄附金

明治安田生命保険相互会社水戸支社、RESILIENCE実行委員会、水戸地方ハイヤー連盟、緑岡中学校昭和54年卒還暦PLUS1 2024 ゆるやかなつどい、堀義人、東小川朋之

▼動物愛護寄附金

(有)大山建設工業、(株)THコーポレーション、(株)茨城ひかりのくに、IDEN労務士事務所、未来塾水戸、荒木寿美子、島根亜希、左川貴史、谷淳子、桐原やよい、林一恵、村上静枝、越野悦子、富田純子、菅より子、鴨志田里美、伊藤友子、三輪野曜、廣木美幸、佐藤ゆう子、大山浩、海野順子、目黒圭子、川崎達子、鈴木広子、眞野克一

▼交通・環境関係

(株)リサイクルパーク、(株)日本イトミック

▼庁舎関係

水戸市造園建設業協同組合

▼スポーツ関係

(株)ECC、(株)ジョイフル本田、(株)フットボールクラブ水戸ホーリーホック、千代田工営(株)、(株)NESI

▼男女平等参画関係

「水戸の女性史」をつくる会

▼市民センター関係

(株)川又楽器店、みんなのピアノを贈る会

▼保健・消防関係

(株)ウォーターエージェンシー、(株)SAIKYO、(株)サンルイズ、NPO法人Happyリレーいろいろ

▼商工関係

(株)セイコーマート

▼公園・水路用地関係

第53回千波湖灯ろう流し実行委員会、郡司信儀

▼教育文化関係

(株)ビルダリッジ、(株)オフィス越川、エステー(株)、水戸ヤクルト販売(株)、水戸通信工業(株)、東部瓦斯(株)、国際警備保障(株)、(株)マーシェル、(一財)日新塾精神顕揚会、常磐大学、茨城県魅力ある建設事業推進連絡会議、ゆうきファミリー市民農園、岡田広、加倉井孝臣、富田淳一、湯浅宗浩、笠木喜代、久米利和、木村麻里、弥生京子、宮田武、櫻井勝英、後藤一彦、柏木優子、濱口喜夫、江橋恒也、吉川幸江、荘司良一、渡辺貞範、水谷浩子

☑ ☎・☎・☎・☎に記入する基本事項

- ① イベント名(希望コース・希望日・時間)
- ② 〒・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢・生年月日
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号
- ※ その他必要事項

☑ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、
開庁・開館時間

ID 0093697

介護給付費通知は 希望する方にのみ発送します

介護給付費通知は、対象期間に介護サービスを利用した全利用者へ発送していましたが、令和6年度以降は、国の事業方針変更に従い、希望する方にのみ発送します。希望する方は、介護保険課へご連絡ください。

なお、交付する介護給付費通知書は確定申告などで医療費控除を受ける際の、医療費控除証明書として使用はできません。

問 介護保険課(☎232-9177)

いきいき シニア 情報館

ID 0082327

在宅医療・介護のお話会

先着各20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすため、在宅医療や介護について考えてみませんか。

場所	日時
五軒市民センター	3/27(木) 10:00～11:30
いきいき交流センター あじさい	3/27(木) 13:30～15:00
常磐市民センター	4/ 9(水) 10:00～11:30

料 無料

申 各開催日の前日までに、☎で、水戸在宅ケアネットワーク事務局へ

問 同事務局(☎228-6100)または市地域支援センター(☎232-9110)

高齢者福祉サービスを利用しませんか

問 高齢福祉課(☎232-9174)

令和7年度分の申込みは、3月31日(月)から受付けます。

申込み▶高齢福祉課☎へ

【はり・きゅう・マッサージ】 ID 0001880

市に登録している施術所で、医療給付の対象にならない施術を受ける場合に、施術費の一部を助成します。

助成額▶1,000円の助成券を5枚交付(年1回のみ発行) ※施術1回につき1枚まで。

対象▶次のいずれかに該当する方

- ① 市内に居住する満70歳以上の方
- ② 身体障害者手帳1・2級の方

申込み時に必要なもの▶年齢を確認できるもの
または身体障害者手帳

【通院等支援サービス】 ID 0004917

通院などで、車いすやストレッチャーに対応したリフト付タクシーを利用する場合、料金の一部を助成します。

対象▶市内に居住する満65歳以上の方で、住民税非課税世帯に属し、要介護3・4・5と認定された方

利用料金▶最初の30分の乗車料金のうち1割

※30分を超えた料金は自己負担

申込み時に必要なもの▶介護保険証

【さわやか理美容サービス】 ID 0001814

在宅で寝たきりなどの高齢者のために、理容師または美容師が自宅へ訪問し、理美容サービスを行います。

対象▶市内に居住する満65歳以上の方で、要介護3・4・5と認定された方

利用料金▶1回1,000円(年3回まで)

申込み時に必要なもの▶介護保険証

📄 ホームページ ✉ メール ☎ 電話 📬 郵送 🪟 窓口 📠 ファックス

📄 市ホームページで簡単に検索できます。詳細はこちら⇒



ID 0055505

総合診療医による健康相談

筑波大学の総合診療医が、どの科を受診すればいいのかわからないなどの相談に応じます。診療は行いません。



目 毎月第3火曜日、13:30～15:45 (4月から日時変更)
※1人30分、1回のみ。

場 市保健所

対 市内に居住する方 **料** 無料

申 事前に、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)

Let's Try!

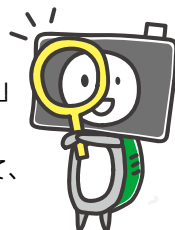
ID 0041776

毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」

塩のとりすぎは、身体にさまざまな弊害をもたらすよ。
塩の味はみんな違って感じるから、気づかないうちに塩を
たくさんとってしまうこともあるんだ。

県では、40(しお)を半分減らした20日を、
減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」
として、減塩を応援しているよ。

みんなも、毎月20日は、塩を控えめにして、
美味しく健康に気をつけてみよう！



ID 0004069

健診結果を見直しましょう

健康診査を受けたら、結果を確認してご自身の健康状態を知ることが大切です。日ごろの生活習慣を見直すことで、病気の予防に繋がります。気になる項目があれば、保健師と管理栄養士による個別相談を実施しています。

また、ご希望の方には健康手帳(A4フラットファイル)を交付しています。特定健診やがん検診などの結果票を綴ったり、日々の血圧や体重などをグラフに記載して、自分自身の健康管理のために、ぜひご活用ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0040405

ひとりで悩んでいませんか？

- 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
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 死んでしまいたいと思う

あなたの悩みについて、まずは相談してみませんか？

【市保健所(健康づくり課)】

受付時間▶月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時 ※電話(☎243-7311)での相談もできます。祝日、年末年始は休み。

【茨城いのちの電話】

①専用電話▶350-1000

受付時間▶24時間 ※毎月29日～月末と不定期で数日、午後10時～翌日午前8時の相談は休み。

②フリーダイヤル▶0120-783-556

受付時間▶午後4時～9時 ※毎月10日は、午前8時～翌日午前8時

【いばらきこころのホットライン】

①専用電話▶244-0556

受付時間▶月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時 ※祝日、年末年始は休み。

②フリーダイヤル▶0120-236-556

受付時間▶土・日曜日、午前9時～正午、午後1時～4時 ※祝日、年末年始は休み。

【よりそいホットライン】

フリーダイヤル▶0120-279-338

受付時間▶24時間

LINEなどでの相談もできます。詳細はID検索で！

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0001516

梅毒の感染者が増えています！

梅毒は症状がなくても感染していることがあり、知らないうちに誰かにうつしてしまうこともあります。

感染症対策課では、性感染症などの相談や検査を無料で実施しています。また、気になる症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。

検査日時▶毎週木曜日、午後2時～3時

場所▶市保健所

対象▶HIV・性感染症などの感染の心配のある方で、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方(匿名可)

申込み▶事前に、📄、☎で

問 感染症対策課(☎350-7650)

令和7年度 人間ドック・脳ドックの補助

健康づくり課(☎243-7311)

対象▶ 次のいずれかに該当する方

①4月1日現在40歳以上で、水戸市国民健康保険税を完納している世帯に属する国民健康保険被保険者

②市内に住所を有し、後期高齢者医療制度の保険料を完納している後期高齢者医療制度の被保険者

※後期高齢者医療制度の被保険者は、人間ドックのみ補助の対象となり、脳ドックの補助の対象とはなりません。

※受診日当日に国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格がない方、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。

定員▶ 国民健康保険被保険者…抽選2,500名 後期高齢者医療制度の被保険者…抽選1,000名

※定員に満たない場合は再募集します。再募集する場合、詳細は、今後の「広報みと」などでお知らせする予定です。

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)

申請期間▶ 3月10日(月)～4月10日(木)

※今年度から、申請期間を拡大しました。

申請方法▶ 次のいずれかの方法で申請

①いばらき電子申請・届出サービスで

②はがき(当日消印有効)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、水戸市保健所健康づくり課人間ドック担当(〒310-0852笠原町993-13)へ

※5月中旬に、補助対象者に「補助金交付決定通知書」を送付します。健診の予約は、補助金交付決定通知書が届いてから、同封されている添書を確認し、ご自身で直接、健診機関に連絡してください。

<注意事項>

- ・脳ドックは、2年連続しての受診はできません
- ・人間ドック・脳ドック時に、特定健康診査、高齢者健康診査が含まれていますので、必ず水戸市の受診券を医療機関に提出してください
- ・補助決定後に健診の種類は変更できません

健診機関	健診の種類			個人負担金 (補助適用後の額)	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	●	—	—	22,120円	可(医師の指示などの条件あり) ※別途3,300円	別途2,420円	5月下旬～ 令和8年3月中旬	乳がん検診は、マンモグラフィの追加受診可(隔年、別途3,850円)
		㊟㊷	—	26,920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	6月下旬～ 令和8年3月下旬	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
		㊟㊷	—	26,800円		—		
		㊟㊷	—	24,400円		—		
いばらき健康管理 センター 見川町2131-143 ☎243-6220	●	—	—	21,900円	—	別途2,750円	5月下旬～ 令和8年3月中旬	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)
		㊟㊷	—	26,030円		—		
		㊟㊷	—	25,600円		—		
東関東クリニック 白梅3-4-8 ☎221-1200	●	—	—	21,900円	可(定員・曜日指定あり) ※別途3,300円	別途2,750円	5月下旬～ 令和8年3月中旬	—
		㊟㊷	—	25,600円		—		
水戸赤十字病院 三の丸3-12-48 ☎233-0078	—	—	●	27,450円	—	別途2,530円	6月上旬～ 令和8年3月中旬	—
水戸中央病院 六反田町1136-1 ☎309-8521	●	—	—	21,900円	可(定員あり・75歳以上は胃カメラのみ) ※別途4,400円	含む	5月中旬～ 令和8年3月中旬	乳がん検診は、マンモグラフィまたは超音波検査を選択(マンモグラフィは隔年で74歳以下の方のみ、選択がない場合は超音波検査)
		㊟㊷	—	28,000円		—		
		㊟㊷	—	27,900円		—		
	—	—	●	23,750円	—	別途1,650円	—	—
水戸協同病院 宮町3-2-7 ☎233-9930	●	—	—	21,800円	可(定員あり・75歳以上は胃カメラのみ) ※別途3,300円	別途2,200円	7月上旬～ 令和8年3月中旬	—
		㊟㊷	—	25,500円		—		
	—	—	●	23,408円	—	—	—	—
水府病院 赤塚1-1 ☎309-5000	●	—	—	23,000円	可(定員あり) ※別途3,300円	別途2,200円	5月下旬～ 令和8年3月下旬	胃カメラは12月～3月が比較的空いています。
北水会記念病院 東原3-2-1 ☎303-3005	●	—	—	23,000円	可 ※別途3,850円	含む	7月上旬～ 令和8年2月下旬	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)
		㊟㊷	—	29,100円		—		
		㊟㊷	—	29,100円		—		
	—	—	●	36,500円	—	含む	—	—
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	6月上旬～ 令和8年3月下旬	—
		—	●	83,200円				
水戸ブレインハート センター 青柳町4028 ☎222-7007	—	—	●	22,000円	—	—	6月上旬～ 令和8年3月下旬	—

㊟=子宮頸がん ㊷=マンモグラフィ ㊸=超音波検査



水戸のみやげ巡り

問合せ▶観光課(☎232-9189)

市では、お菓子や納豆、伝統工芸品など、土産品として優良であると認められるものを「水戸市優良観光土産品」としておすすめしており、現在、29社58品の商品を登録しています。

さまざまな土産品をとおして、水戸の魅力を再発見してみませんか。市外の友人などへの手土産や自分へのご褒美にもおすすめです。

販売場所など、詳細はこちら⇒



最終回 ティータイム

※内容量、価格については、3月1日現在のものです。

フロマージュ・フレ

プレーン／ブルーベリー／オレンジ／
ストロベリー1個80g 250円(税込)

フレッシュタイプの
チーズで、ヨーグル
トのようなさわやか
さが特徴です。



フロマージュ・フレは、やわらかな食感で舌触りがよく、チーズ独特のクセが少ないことから、チーズが苦手な方でも食べやすくなっています。

レアチーズタルトは、フロマージュ・フレをふんだんに使い、甘すぎない上品なデザートに仕上げています。季節限定で、イチゴやリンゴ、梅などの果実をのせたタルトもありますので、ぜひ食べ比べてみてください。

レアチーズタルト

プレーン1個60g 250円(税込)
季節のタルト1個60g 300円(税込)

フロマージュ・フレを
使ったチーズタルト。
さわやかな風味とコク
が特徴です。



森のシェーブル館

🏠 全隈町1454(森林公園内)

🕒 9:00～16:30

📅 月曜日(月曜日が祝日または
振替休日の場合は翌日)

☎ 255-1482

詳細はこちら↓



水戸茶

1袋100g 1,220円(税込)



江戸時代に水戸徳川家に献上されたという歴史のあるお茶を、深蒸しで、青みの深い、昔ながらのお茶に仕上げています。

水戸茶は、市の北西に位置する城里町「古内」地区で栽培されています。徳川光圀公も当地(清音寺周辺)を訪れた際は、茶を愛飲し、その美味しさを称賛されたと伝えられ、それが茨城のお茶が広まった源となりました。

なお、茨城県産のお茶は、苦味渋味がしっかりとっていて、コクがあるのが特徴です。

(株)牧ノ原

🏠 見川2-108-26(一周館ビル1階)

🕒 10:00～18:30

📅 1/1～1/3

☎ 257-3131

詳細はこちら↓



茨城おしゃらぐプリン

1個90g 380円(税込)



市内の養蜂家から直送した蜂蜜のほか、県内の食材を使用した、上品な甘さ引き立つプリンです。

知人に紹介された卵がとてもおいしくて、常陸太田市の生産者を訪ね、話を聞く中で、「この卵を活かして何か作りたい」と思いました。繊細な風味の卵なので、素材の味を生かすために甘すぎずバニラなどの香りもつけず、シンプルながらも美味しいと思える味に仕上げました。

洋食屋花きゃべつ

🏠 南町2-6-31

🕒 11:00～15:00

📅 日曜日、祝日

☎ 306-6850

詳細はこちら↓

