

それは一本の電話から始まった――

令和七年 一月 夜

「もしもし、父さんだけど。」

今、母さんが足が痛いって言って風呂場で動けなくなってるんだ。

救急車を呼んでくれてって言うてるから、これから連絡しようと思う」



**特集** 医療と介護と家族と時間

# 前略 おふくろ様

【前編】

## 第一章 戸惑いと困惑

私はすぐに行くから少し待つようにと電話を切った。実家に向かう途中、私はまたかため息をつく。いつものように少し時間が経てばよくなるだろう。母は数年前から血圧が高くなり、時々めまいを起こすことがあった。実家に着いて浴室に行くと、シャツを羽織り、浴槽の縁に腰掛けている母の姿があった。うつむき加減で左足が痛いと言っていたが、めまいの訴えはなかった。徐々に痛みも和らいできているということであったため、私は少し様子を見ようと提案した。寝室へ移動するのに手を貸そうとするも、気分が悪くなるというので待つことにした。それからどのくらい経っただろうか、一向に動く気配のない母に、このままでは風邪を引いてしまうからと言って、寝巻を着せて、父と一緒に寝室へ運んだ。母は小柄であったが、脱力した人間を運ぶのは、二人がかりでも大変だということを知った。

布団に移ってすぐに母は吐いた。きつと無理に動かしたからかもしれない。後始末をする私に、母は「ありがとう、助かるよ。そばにいてくれると安心するよ」と目を閉じながら言った。しばらくして、母はふと、左半身に力が入らないとつぶやいた。それを聞いてドキッとした。このとき初めて、この重大さに気づいたのだ。

救急車でA病院に搬送された母は、すぐさま救急外来に運ばれていった。診察が終わるまで待つよう看護師に言われ、私と父は廊下の椅子に腰を掛ける。周りを見渡すと、ほかにも家族の診察が終わるのを待つ人たちの姿があり、皆一様に不安げな表情を浮かべている。救急車のサイレンの音が近づいてくる。さっきまで気づかなかったが、ここに来てから何度もサイレンの音が響いていた。



看護師に呼ばれ診察室に入る。CT画像を見ていた医師によると、結果は「右視床出血※」。意識はあり現時点で命に別状はないが、出血が広範囲に広がっているため、左半身に重度の後遺症が残る可能性があり、さらにマヒによる身体的・精神的ストレスからさまざまな症状が出現することも考えられる。例えば、潜在していた病気が一気に悪化し命を落とす危険性や、著しく認知機能が低下するということだった。「今後病状が悪化し、医学的に回復の見込みがない状況になったとき、意識のない患者に口や鼻からチューブを入れてでも延命治療したいか、よく考えておいてほしい」とも言われた。あまりにも早すぎる展開に、私は頭の整理が追いつかなかった。

※視床出血とは、脳の深いところにある「視床」からの出血で脳出血の一つ

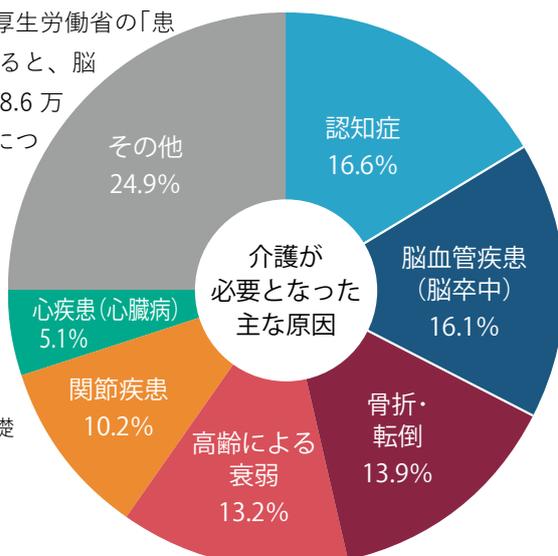
入院手続きは、後日、改めて行うことになり、病院の駐車場に停めてあった車に乗り込んだ。冷え切った車内で母を心配する父の言葉に反応しながらも、私は今後のことに不安を感じていた。父は高齢だ。身の回りのことは一通りできるものの、過去に患った病の影響で健康に不安がある。家事全般は母が行っていたため、今後は父が一人でやっていかなければならない。私がサポートするにしても、それでも生活環境は大きく変わるだろう。妻も協力してくれるだろうが、数年前から義母が入退院を繰り返している。そのうえ、今年も二人の息子たちの受験も控えている。義母や息子たちのことで常に忙しくしている姿を見ると、とても甘える訳にはいかない。さらに入院費のことも大きいのしかかる。麻痺が残るといふ医師の話から、介護も必要になってくるだろう。母の場合、どんな介護サービスが必要なのか。費用はどのくらいかかるのか。今後、息子たちの学費も相当かかってくる。母の病状だけでなく、父の生活や金銭面など、いくつもの不安が大きな波となって一気に押し寄せてきた。

## 脳卒中の患者数は約189万人

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」、脳の血管の一部分に動脈瘤ができて破裂する「くも膜下出血」があります。高血圧が長く続くことによる動脈硬化の進行が最大の原因です。厚生労働省の「患者調査」(令和5年)によると、脳血管疾患の患者数は188.6万人で、年齢が高くなるにつれて増えています。

脳卒中は突然発症し、その対応が生死を分けるとともに、介護が必要になる割合も高い重大な疾患です。

厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和4年)より



## すぐに受診すべき脳卒中のサイン ～FASTでチェック～

脳卒中の発症のサインに早く気がつくための「FAST」という確認方法があります。「FAST」とは、脳卒中でおこる典型的な3つの症状の頭文字と、「T=Time」を組合わせた言葉です。「FAST」という言葉からもわかるように、脳卒中治療は時間との闘いなのです。症状に気づいたら、すぐに救急車を呼びましょう！

問合せ▶救急課(☎ 221-0126)

### Fは顔(Face)

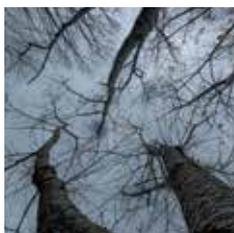
口を「イー」と開いたときに、左右対称にならずゆがんでいる。食事をしているときに、食べ物が口から落ちたりこぼれたりする



とにかく母の介護申請を行わなければならない。役所の担当者によると、判定が出るまでには一か月程度かかるというのだ。自宅に戻り、手渡されたパンフレットに目を通す。サービスの種類や利用者負担割合などが書かれている。早速、母にはどんなサービスが必要なのか、費用はどのくらいかかるのか調べてみる。しかし、具体的にどのようサービスが必要になるのか想像がつかない。判定が出たらケアマネジャーに相談して決めていくしかないようだ。

この時期は、A病院で新型コロナウイルスやインフルエンザの流行があり、面会が禁止されていた。着替えを届けるだけなのに、父は毎日病院に通っている。「どうせ面会できないんだから、着替えが必要なきだけ行けばいいだろう」と言う私の忠告に、「ひょっとしたら顔を合わせる

ことがあるかもしれないから」と返している。両親は決して寄り添い合うような夫婦ではなく、どこか距離を感じることもあった。けれど、母が入院してからの父の姿には、父なりの愛情がにじんでいるように思えた。



て尋ねると、表情が少し曇った。「少しポケタかもしれないな。あまり会話にならないんだ。リハビリをしていけば改善するって看護師さんは言っていたけど」と力なく答える父の言葉に、医師から言われたことを思い出した。「身体的・精神的ストレスから出現するさまざまな症状」。私はできるだけ表情を変えず、週末に面会に行くと言えた。

病室で横たわる母を見て思わず息をのんだ。まるで生気がなく、自分の息子が来ていると認識できていない。「母さん。○○だよ。面会に来たよ」という私の呼びかけに「ああ、○○か」と応えるものの、宙に視線を放ったまま何かブツブツとつぶやいている。私は母の手を握りながら、耳元でリハビリを頑張っていることを告げた。

長男の大学受験に同行するため、しばらくの間、都内に滞在することになった。母のことが気になるが、長男にとっても大事な時期だ。何事もないことを願いながら、母のことは父に任せることにした。

母の退院調整をするため、担当者と話し合いをすることになっていった。A病院は急性期の医療を担っているため、病状が安定してくれば、ほかの病院などに移らなければならない。スムーズに移ることができるよう、今のうちから受け入れてくれる病院を探していくのである。候補先をいくつか選び、調整してもらうことにした。

父が自宅にやってきた。今日から面会が可能になったので、母に会ってきたのだと言う。母の様子について

夜、宿泊先で私のスマホに着信が入った。画面にはA病院の電話番号が表示されている。恐る恐る出ると病棟の看護師からだ。聞くと母が服薬を拒んでいるという。私と話をしてからでないかと飲まないと言っている。話をしてもらえないかということだ。母に代わってもらい、なだめようと試みるが、高次機能障害の症状も出始めている母には通じない。それどころか今から病院に来てほしいと言ってくる。長男の付き添いで都内にいることを伝えると、母の声が静まった。「●●の受験なんだねえ。それは大事なときに悪かったねえ。私は大丈夫だから、頑張るように伝えておいてね」。意識がはっきりしない中でも、孫を思う気持ちが残っていることに、胸が詰まる思いがした。

—後編(「広報みと」3月号)に続く—

## リスク管理で、脳卒中を予防

脳卒中の主な原因は、高血圧、喫煙、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病です。これらの要因が脳の血管に負担をかけると、血流が途切れたり、血管が破れたりして脳卒中を引き起こします。しかし、脳卒中は予防できる病気でもあります。毎日の生活の中で血圧や血糖などをしっかり管理し、リスクを減らすことで、発症の可能性を大きく減らすことができます。

### 【脳卒中を予防するには】

- 年に一度は健診を受け、自身の状態を確認する
  - 高血圧、糖尿病、不整脈がある場合、病院で治療する
  - 飲酒を控えめにし、タバコをやめる
  - 食事の塩分・脂肪分を控えめにする
  - 体力にあった運動を続け、太りすぎないようにする
- 問合せ▶健康づくり課 (☎ 243-7311)

### Aは腕(Arm)

両手を胸の高さまで上げて維持しようとしても、腕が胸の高さまで上げられない、または片腕だけ徐々に落ちてしまう



### Sは言葉(Speech)

「ろれつが回らない」「言葉がうまく出ない」を確認。自分では分からないことも多いため、周囲の人が気づいてあげることが重要



### Tは時間(Time)

脳卒中は時間との闘い。顔、腕、言葉におかしな感覚があれば、すぐに救急車を!



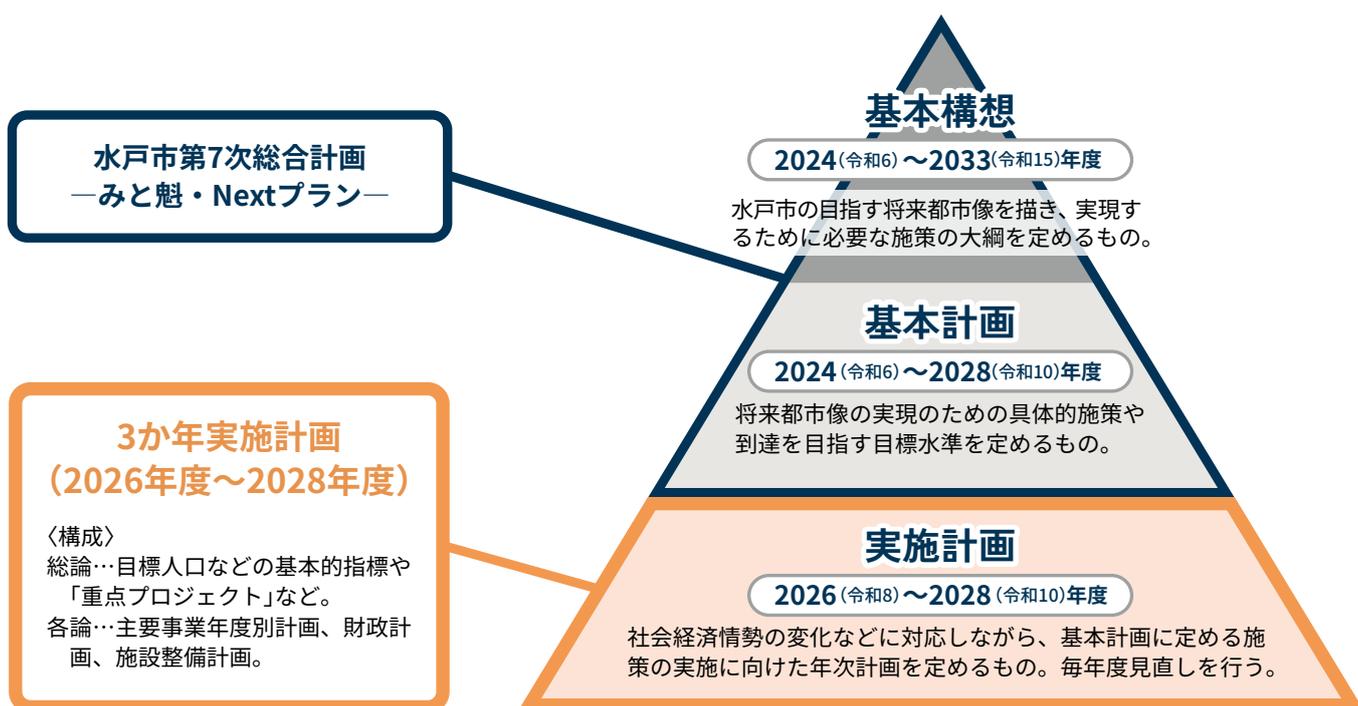


水戸市第7次総合計画「みと魁・Nextプラン」は、都市づくりの基本方針であり、「こども育む 暮らし楽しむ みらいに躍動する 魁のまち・水戸」を将来都市像としています。

この将来都市像の実現に向け、2026(令和8)年度から2028(令和10)年度までの3か年で取組む、主な事業を位置付けました。

問合せ▶政策企画課(☎232-9104)

水戸市第7次総合計画「<sup>さきがけ</sup>みと魁・Nextプラン」  
**3か年実施計画**  
**(2026年度～2028年度)**  
 を策定しました



# 重点プロジェクト

将来にわたって発展し、暮らしたいと思える都市を実現するための原動力となる「人づくり」に焦点を当て、以下の2つの「重点プロジェクト」に取り組めます。

Mission

01

～水戸の未来をリードする子どもたちを育む～

## みとっこ未来プロジェクト

### 主な目標指標

年少人口(0～14歳)

現況  
31,439人  
(R7.10.1現在)



目標値 (R10年度)

34,000人

合計特殊出生率

現況  
1.23  
(R6年)



目標値 (R10年度)

1.78

### 戦略的な取組

経済的  
負担の  
軽減

- 第2子の保育料の無償化 **NEW**
- 市立小・中学校給食費無償の継続
- 小規模特認校への就学支援 **NEW** など

相談・  
支援の  
充実

- 妊婦や子育て世帯への寄り添い支援
- こども・子育て関連手続きなどのDX<sup>\*1</sup>の推進
- 小児オンライン診療・医療相談の実施 **NEW**
- 放課後児童の居場所づくり など

こどもが  
活動  
しやすい  
環境づくり

- 民官連携による遊び場の創出 **NEW**
- こどもの主体性を尊重する仕組みづくり
- こどもの挑戦を応援する仕組みづくり など

Mission

02

～住みたい、ずっと住み続けたいまちをつくる～

## 若い世代の移住・定住加速プロジェクト

### 主な目標指標

移住相談件数(年間)

現況  
81件  
(R6年度)



目標値 (R10年度)

130件

### 戦略的な取組

若い世代が  
魅力を感じる  
多様な働く場の創出

- 切れ目のない創業・スタートアップ支援
- 中小企業の成長支援
- 企業誘致の推進
- ワーク・ライフ・バランスの推進 など

若い世代に届く  
シティプロモーション  
の充実

- 高校生、大学生などから声を聴く機会の充実
- 魅力ある働く場のPR
- 移住促進策の充実
- 若い世代の「みどりターン」の促進強化 など

# 2

## 多くの人が集い、産業が集積する 「活力あるみと」

### 01

#### 地域経済をけん引する 活力づくり

##### 働く場、中小企業、農業

- 切れ目のない創業・スタートアップ支援(創業者同士のコミュニティ形成の促進など)
- 優遇制度を活用した企業誘致の推進
- 若い世代の移住促進(1人1人が望むライフスタイルに応じた情報発信など)
- 産業活性化コーディネーターを活用した中小企業の経営革新、経営基盤強化の支援
- 中小企業のDX、GX<sup>※2</sup>を促進するための設備・機器の導入支援
- 若い世代などの新規就農者、認定農業者の確保・育成  
新生産者自らの判断による需要に応じた米づくりの推進

### 02

#### 水戸らしさを生かした にぎわいの創出

##### まちなか、観光、交流拠点

- MitoriOを中心とした新たなにぎわいづくり(周辺の商店街などと連携したマルシェの開催など)
- 人流データなどの解析による効果的な観光施策の立案
- 民官連携による年間を通したイベントの充実(偕楽園・千波湖周辺など)
- インバウンド観光の推進
- コンベンションなどの誘致推進と開催支援
- 時代の変化に対応したシティプロモーションの推進
- 水戸のまちを楽しめる交流拠点づくり

### 03

#### 都市の活力とにぎわいを支える 基盤の強化

##### 都市構造、公共交通・自転車

- 水戸駅前三の丸地区第一種市街地再開発事業[R8]
- 泉町1丁目広小路地区優良建築物等整備事業[R8]
  - 南町3丁目北地区優良建築物等整備事業
- 新たな県立病院周辺の機能充実
- 内原駅南口広場の整備[R8]
  - 都市計画道路の整備(3路線5工区)
  - 水都タクシ-の運行の継続、運行エリア拡大の検討
  - 広域公共交通ネットワークの充実
  - シェアサイクル事業の充実(自転車やサイクルステーションの増設)

# 主要事業 年度別計画

将来都市像を実現するため、  
施策の大綱に基づき、さまざま  
具体的な施策を位置付けて  
います。

〈マークの意味〉

●…完成予定の事業で、[ ]内は完成予定年度  
◎…新たに位置付ける事業

# 1

## まち全体で 「こどもたちを育むみと」

### 01

#### こどもを生き育てやすい 社会の実現

##### 子育て、妊娠・出産、地域全体での見守り

- こども・子育てDXの推進(オンライン利用申請の拡充など)
- 新5歳児健康診査の実施
- 新医療的ケア児等の受入体制の充実
- こどもの発達支援の充実
- 子育て世帯が安心して働ける環境づくり
- 新若い世代のライフデザイン支援
- ヤングケアラー支援、DV被害防止に向けたオンライン相談窓口の開設、運営充実

### 02

#### 未来をリードする こどもたちの育成

##### 教育、学習環境、こども・若者の社会参加

- 水戸スタイルの教育の推進(教育DXの推進、AETを活用した英語力の向上など)
- 新新たな自然体験教室の実施
- 不登校支援・教育相談体制の充実(小学校校内フリースクールの段階的な拡充など)
- 新休日部活動の地域展開(市直営地域クラブの設立)
- 学校施設長寿命化改良事業の推進(7校)
- 新小・中学校屋内運動場の環境整備(空調設備の設置、トイレの洋式化)[R10]
- 新少年自然の家の環境整備(多目的ホールへの空調設備の設置)[R9]

# 4

## 市民と行政で「共に創るみと」

01

### 市民が活躍するみとづくり

コミュニティ、市民協働、ジェンダー平等、民官共創、芸術文化、生涯学習・スポーツ、消費生活

- 五軒市民センターの改築[R10]
- 若い世代も参加しやすいコミュニティ活動の促進
- わくわくプロジェクトの実施
- 男女平等参画に関する講座やイベントの開催
- 若い世代からの広聴機会の充実
- 水戸芸術館・市民会館の運営充実
- (仮称)南部図書館の整備検討
- プロスポーツチームとの連携による地域のにぎわいづくり
- ライフステージに応じた消費者教育の推進

02

### 未来につなげるみとづくり

環境、平和活動・多文化共生、広域行政、行政経営、デジタル化

- 公共施設における電力自給化の推進
- ごみの減量化・再資源化の推進(リチウムイオン電池や使用済み食用油の回収など)
- 平和事業の推進
- 国際交流・多文化共生の推進
- いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンに基づく広域連携事業の推進
- 質の高い行政経営の推進
- 行政のデジタル化による市民サービスの向上(書かない・待たない・行かない窓口の充実)

#### 用語の解説

- ※1 DX…Digital Transformationの略。デジタル技術を活用し、社会や生活をよりよいものに変革すること。
- ※2 GX…Green Transformationの略。温室効果ガスを発生させる化石燃料中心のエネルギー構造を太陽光発電、風力発電などから生み出すクリーンエネルギー中心へと転換し、経済社会システム全体を変革すること。

水戸市第7次総合計画—みと魁・Nextプラン—3か年実施計画(2026年度～2028年度)の詳細は、市ホームページをご覧ください。



# 3

## 命と健康、暮らしを守る「安全・安心なみと」

01

### 健やかに暮らせる環境づくり

健康、医療、健康危機管理、動物愛護

- 市民誰もが取組むことのできる健康づくりの推進(ウォーキングの普及・啓発など)
- 健康診査、検診受診率の向上に向けた取組の推進
- 地域医療を支える人材の育成・確保
- 休日夜間緊急診療所の365日運営
- 感染症予防対策の普及・啓発
- 動物愛護意識の醸成(親子見学会の開催など)

02

### 支えあい、助けあう社会の実現

地域福祉、高齢福祉、障害福祉、社会保障

- 重層的支援の充実
- こころのバリアフリーの推進
- 「医療」「介護」「生活支援・介護予防」「住まい」が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築
- 地域包括支援センターの運営(すべての日常生活圏域への設置など)
- 妊産婦、こどもに対する医療費の助成
- 人材確保に向けた介護職のPR

03

### 災害に強いまちの構築

防災、治水・雨水対策、消防・救急

- 避難所の機能強化(小・中学校への防災倉庫の整備など)
- SNSなどを活用した災害情報の伝達環境の強化
- いっせいで防災訓練などの各種訓練や説明会の実施
- 雨水管理総合計画の策定[R10]
- 都市下水路、排水路、公共下水道(雨水)、調整池の整備
- 城東出張所、消防分団詰所の改築
- 救急需要に対応できる体制の強化

04

### 暮らしを支える基盤の強化

交通防犯、上下水道、道路、公園、住環境、斎場・霊園

- 通学路における歩道整備などの推進
- 犯罪被害者などに対する支援の充実
- 空き家・空き地対策の強化
- 繁華街における違法な客引き行為などへの対応強化(AI防犯カメラの運用)
- 事業系一般廃棄物の適正排出の促進
- 上下水道施設の長寿命化、耐震化・耐水化
- 道路新設改良(19路線)
- 若い世代の住まいづくりに対する支援
- 既存集落の特性を生かした地域づくり
- 堀斎場の長寿命化改修

第130回  
記念

# 水戸の梅まつり

2/11 (水)

3/22 (日)

会場 **偕楽園・弘道館**

偕楽園では約100品種3,000本、弘道館では約60品種800本の梅が咲き誇ります。  
少し早い水戸の春の訪れを感じてみませんか。

詳しくはこちら⇒



偕楽園と弘道館は、  
日本遺産の構成文化財  
に認定されています。



詳細は  
こちららへ

問合せ▶水戸観光コンベンション協会(☎224-0441)  
または観光課(☎232-9189)

## 交通情報

まつり期間中の会場周辺は大変混雑します。公共交通機関やシェアサイクルなどをご利用ください。

### まちなか駐車場

千波湖や偕楽園周辺の駐車場の混雑が予想されます。まちなかの駐車場もご利用ください。



まつり期間中は、偕楽園周辺道路の一部で**交通規制**を実施します。あらかじめ、ご確認ください。

### シェアサイクル「みとちゃり」

市内に設置されたステーション(駐輪場)で、24時間、自由に自転車を借りられ、返却ができます。

料金▶15分ごと70円 ※12時間以内上限1,000円



### 水戸漫遊1日フリーきっぷ

市内路線バスの対象区間が1日乗り放題。さらに、施設入館割引もつきます。

料金▶大人500円 小学生250円



## 時間 / 料金

		偕楽園	弘道館
開園・開館時間 (開催期間中)		6:00~ 19:00	9:00~ 17:00
料金	大人	320円	420円
	小・中学生	160円	210円
	満70歳以上		

※催事により、開園・開館時間が変更になる場合があります。

※好文亭観覧料は別途

※満70歳以上は、本人確認書類が必要です。

※「偕楽園 UME The Lights 2026」開催日は、偕楽園を17:00に一度閉園します。

### 電子チケットを販売しています!

まつり期間中は、料金所が混雑するため、**電子チケットの事前購入**がおすすめです。料金所に並ぶことなく、スムーズに入園できます。



偕楽園  
⇐



弘道館  
⇐

# イベント

第130回を記念して、10年ぶりとなる「歴代水戸の梅むすめ・梅大使の集い」のほか、ナイトイベント「偕楽園 UME The Lights 2026」をバージョンアップして開催します。

さらに、恒例の「全国梅酒まつり」や「夜・梅・祭」をはじめ、さまざまなイベントをお楽しみいただけます。

## 偕楽園周辺

### 歴代水戸の梅むすめ・梅大使の集い

長年にわたり水戸市の観光PRを務めてきた歴代水戸の梅むすめと梅大使が、一堂に集まります。

日時▶2/14(土) 10:00から

場所▶偕楽園 見晴広場



### 水戸の梅酒オリジナルカクテルコンテスト

市内飲食店が考案した「水戸の梅酒カクテル」の中から、投票でNo.1を決めます。

日時▶3/7(土) 11:00~15:00

場所▶偕楽園 見晴広場

料金▶1,000円



### 全国梅酒まつり in 水戸 2026

日本全国の酒蔵が造る120種類以上の梅酒を試飲・購入できます。

日時▶3/13(金)~15(日) 10:00~16:00 ※15日は15:00まで

場所▶常磐神社境内 料金▶前売券1,400円

当日券1,600円 ※梅酒飲み比べ(30分間)の参加費 問合せ▶梅酒研究会(☎03-6228-1183)または水戸観光コンベンション協会



## 弘道館

### 八卦堂・孔子廟 特別公開 & 正門開放

非公開の弘道館記碑を納めた八卦堂、孔子が祀られている孔子廟を限定公開。

日時▶2/28(土)~3/8(日)の土・日

曜日 10:00~16:00 ※正門開放は9:00~17:00

場所▶弘道館



### 夜・梅・祭2026~水戸城~

弘道館梅林のライトアップをはじめ、キャンドルアート、水戸城二の丸角櫓のプロジェクトンマップピングなど、歴史的景観と合わせた幻想的な空間をお楽しみいただけます。

日時▶3/7(土) 17:00~20:00

場所▶弘道館・水戸城跡



## 関連イベント

### 水戸のカフェ巡り

梅まつりと合わせて、まちなかのおしゃれなカフェを巡ってみませんか？



### #水戸の梅まつり 飲食クーポンキャンペーン

「#水戸の梅まつり」をつけてSNSに楽しい思い出を投稿した方に、まちなかの飲食店で使えるクーポンとノベルティをプレゼント。



日本三名園のひとつ「偕楽園」で出会う光の絶景体験。



偕楽園

UME

The Lights 2026

チケットの購入はこちら↓



日時▶2/13~3/15の金・土・日曜日、祝日 18:00~20:30(最終入場は20:00)

入場料▶前売チケット…高校生以上800円 小・中学生400円

当日チケット…高校生以上1,000円 小・中学生500円

※小学生未満無料 ※前売チケットはインターネット販売のみ



ID 0092619

# 水戸産の梅 「ふくゆい」

「ふくゆい」という名前には、水戸市で生産された梅をとおして、人々へ福を結び付けたいという願いが込められています。観梅と一緒に「ふくゆい」を使ったお菓子などを食べてみませんか。  
問合せ▼農産振興課(☎259・2212)

まつり期間中に販売します

梅まつり期間中、偕楽園本園内特設ブース、各店舗で販売します。  
【偕楽園本園内特設ブース】  
期間▼2月11日(水)～3月中旬 ※雨天・荒天中止  
時間▼午前9時30分～午後4時

## 梅だより

梅酒をふんだんに生地に練り込み、梅の香りに包まれたわらび餅



【飯野屋製菓】

↑堀町1050  
☎221-6156

## ふくうめまんじゅう

「ふくゆい」を練り込んだ梅あんを包み、ふっくらとさせた蒸し饅頭



【御菓子司 森田屋】

↑内原1-75  
☎259-2458

## 梅のしずく

特製の梅蜜を中心に包み込んだ、さわやかな香りを楽しむ蒸し饅頭



【お菓子処 ひろせ】

↑曙町10-8  
☎257-8339

## 梅の宝石

梅酒を使い、中はとろっと、外はシャリシャリの不思議な食感



【松月堂】

↑杉崎町823  
☎259-2023

## パウンドケーキ 水戸乃梅

生地に梅ペーストを練り込んだパウンドケーキ



【CINARIS】

↑平須町1828-990  
☎291-8181

## 水戸梅ガレット

しっとりソフトなガレット生地に、梅をふんだんに使った香り高いあんをサンド



【西欧和菓子 木村屋本舗】

↑栄町2-10-44  
☎221-5475

## 水戸農人形最中

梅を使用した甘酸っぱいあんの、梅の香りがあとを引く最中



【菓笑 堀江製菓】

↑茨城町常井675-22  
☎292-3924

## ふくゆい梅干し

豊潤な梅の香りと、塩味・酸味のバランスを感じられる本格的な梅干し

塩だけで仕上げました!



【根本漬物】

↑渡里町1800  
☎221-6153

## 百年梅酒 水戸乃梅ふくゆい

ふくゆいの良さを生かし、飲みやすく仕上げた梅酒

はちみつ・ブランデーを使用!



【明利酒類】

↑元吉田町338  
☎247-6111

## 水戸梅小町

梅干しの果肉を加えた梅あんを求肥で包んだ、梅干しそっくりの和菓子



【五條製菓】

↑姫子1-807-1  
☎252-2317

## 水戸乃梅ふくゆい かりんとう饅頭

つぶあんと梅ペーストをかりんとう生地で包んで揚げた饅頭



【菓匠にいつま】

↑堀町2160-5  
☎251-8772

## 梅一途

梅あんをやわらかい餅で包んだ優しい味わいを感じられるお菓子



【亀印製菓】

↑見川町2139-5  
☎305-2211

## 梅チョコ饅頭

ミルクあんに青梅ジャムを入れ、チョコ味の皮で包んだ饅頭



※店舗販売のみ

【斎藤製菓】

↑酒門町4572-2  
☎247-4367

## みとちゃん梅あん巻

梅ペーストと梅干ジャムを練り込んだあんを生地で巻いた和菓子



※店舗販売のみ

【御菓子司 はやしや】

↑南町3-5-17  
☎221-4346

☑️ 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  
二次元コードがあるものは直接申込みができます

ID 0088201

### 企画展

#### 「藤田嗣治 絵画と写真」

「写真」をキーワードに、新たな藤田像に迫ります。



日 2/10(火)~4/12(日) 9:30~17:00  
(入場は16:30まで)

場 県近代美術館

料 一般1,360円 満70歳以上680円 高校生1,130円 小中学生550円 ※団体割引があります。

問 同館(☎243-5111)または文化交流課(☎291-3846)

ID 0114669

### 市民会館音楽祭

子どもたちが主役の音楽イベント。  
吹奏楽や合唱など、多様な音楽を楽しみませんか。



日 2/14(土)・15(日) 10:00~17:00 ※15日は16:00まで  
場 市民会館 料 無料 ※グロービスホールへの入場には入場整理券が必要です。入場整理券は、市民会館、かわまた楽器店(泉町2-3-4)、永江楽器水戸(西原1-1-9)で無料配布しています。

問 文化交流課(☎291-3846)

### 映画上映会

「遠い日の家族」(監督:クロード・ルルーシュ)を上映します。



日 2/19(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)

ID 0114585

### こころの健康講座

心理カウンセラーの伊藤やすお氏を講師に呼び、「いま、ここに生きる力」をテーマに講演します。



日 2/21(土) 13:30~16:30

場 市民会館 料 無料

申 2/20(金)までに、☎、☎で ※残席があれば、当日も受け付けます。

問 水戸地区精神保健福祉会(☎254-7815)または障害福祉課(☎350-8084)



### アダストリアみと フィットネスプログラム

どなたでも参加できる多種多様な教室を開催しています。



先着各20名

日 2/1(日)~28(土) 場 アダストリアみとアリーナ

対 18歳以上 ※高校生を除く。

料 900円(1回) ※30分クラスは700円。回数券もあります。

申 圏で ※受付時間は、火~金曜日の10:00~17:00

問 同施設(☎303-6335)



ID 0090068

### 水戸・高松親善都市 児童生徒美術展覧会

両市の児童・生徒が描いた作品を展示します。



日 2/6(金)~8(日) 9:30~17:00

場 水戸芸術館

料 無料

問 教育研究課(☎244-1331)

ID 0081111

### 企画展「史料を集め、伝え、そして編む」

東京大学史料編纂所と初共催。国宝や重要文化財などの史料を展示。



羽柴秀吉起請文(東大史料編纂所蔵)

日 2/7(土)~3/22(日)

場 県立歴史館

料 一般390円 満70歳以上200円

問 同館(☎225-4425)または歴史文化財課(☎306-8132)

ID 0028806

### 磯節全国大会決戦会

日本三大民謡のひとつである茨城の「磯節」。日本一を決定します。



日 2/8(日) 9:00開場、10:00開演

場 ひたちなか市文化会館

料 前売り2,000円 当日2,500円 ※大学生以下は、学生証提示で無料

問 水戸観光コンベンション協会(☎224-0441)または観光課(☎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

## つくってみよう！世界の料理～フィリピン編～

講師と一緒に、楽しくフィリピンの家庭料理を作りましょう。



日 2/28(土) 10:00～14:00  
場 国際交流センター  
対 16歳以上  
料 2,000円  
申 2/13(金)までに、HP、㊚、㊚で  
問 国際交流協会(㊚221-1800)



ID 0004097

## 人生会議を始めよう！

水戸赤十字病院の医療相談員が、終末医療やケアについて話します。



日 3/6(金) 13:30～15:00 場 いきいき交流センター  
長者山荘 対 市内に居住または介護・福祉・医療に関する専門職の方 料 無料  
申 3/2(月)までに、㊚、㊚で、北部高齢者支援センターへ  
問 北部高齢者支援センター(㊚246-6003、㊚246-6021)または地域支援センター(㊚232-9110)

ID 0090120

## 森林公園植樹祭

森づくりの一環として、市民参加の植樹祭を開催します。



日 3/7(土) 10:00～12:00 ※雨天順延  
場 森林公園森の交流センター  
対 小学生以上 ※小中学生は保護者同伴  
料 無料 ※昼食、参加記念品あり  
申 2/16(月)から、㊚で  
問 同センター(㊚252-7500)

## ワールドトーク～スリランカ～

元JICA海外協力隊員が、風土や文化、貴重な体験などを紹介。



日 3/7(土) 14:00～15:30  
場 国際交流センター  
対 小学生以上 料 100円  
申 2/12(木)から、㊚、㊚、㊚で  
問 国際交流協会(㊚221-1800、㊚mcia@mito.ne.jp)



## 歴史講座「水戸の空襲」

空襲前後の街並みの変遷を、江戸時代の城下町の整備を踏まえつつ、デジタル資料で解説します。



日 3/8(日) 10:00～11:30  
場 県立歴史館 料 無料  
申 2/19(木)までに、㊚、㊚で、各図書館へ  
問 見和図書館(㊚350-2051)、東部図書館(㊚248-4051)、西部図書館(㊚255-5651)、常澄図書館(㊚269-1751)、内原図書館(㊚291-6451)

## 春のらん展

多種多様な珍しい洋らんを展示します。



日 2/22(日)～3/1(日) 9:00～17:00  
※最終日は15:00まで  
場 植物公園  
料 無料 ※別途、入園料  
問 同公園(㊚243-9311)

ID 0114771

## 森のおもちゃ広場

木育インストラクターのもと、いろいろな木のおもちゃで遊びます。



日 2/23(月) 10:10～10:50、11:00～11:40、11:50～12:30、13:30～14:10、14:20～15:00  
場 森林公園森の交流センター  
料 無料  
申 当日受付  
問 同センター(㊚252-7500)

ID 0112161

## 障害者就職面接会(後期)

就職を希望する障害のある方向けに、企業と直接話せる面接会を開催します。



日 2/25(水) 13:00～15:30(受付は12:30から)  
場 ホテルレイクビュー水戸  
申 2/18(水)までに、㊚で、ハローワーク水戸へ  
問 同施設(㊚231-6221)または障害福祉課(㊚350-8053)

ID 0093976

## 夜間普通救命講習会

応急処置の正しい知識と技術を身に付けませんか。eラーニングの受講証明書をお持ちください。



日 2/25(水) 18:00～20:00 場 市役所3階  
料 無料 申 2/13(金)(当日消印有効)までに、申込書に記入し、㊚、㊚、㊚で、水戸地区救急普及協会へ  
問 同協会(〒310-0012城東2-7-11、㊚221-0199、㊚297-1032、㊚mt99-egao@mt99.jp)または救急課(㊚221-0126)

ID 0116922

## わくわくプロジェクト 公開プレゼンテーション

令和8年度に実施する協働事業の公開プレゼンテーションです。



日 2/27(金) 13:30から  
場 市役所4階  
料 無料  
申 当日受付  
問 市民生活課(㊚232-9151)



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



## 陸上記録会

陸上競技に親しむとともに、日ごろの練習の成果を発揮しませんか。



- 日** 3/20(金) 9:30から **場** ケーズデンキスタジアム水戸  
**対** 県内に居住または通勤・通学する小学生以上  
**料** 一般・リレー1,000円 高校生800円 中学生700円  
 小学生500円  
**申** 2/2(月)～20(金)に、IDで  
**問** スポーツ振興協会(☎243-4592)



## 手話体験教室

「聞こえ」に障害がある方のコミュニケーション方法を気軽に体験してみませんか。



先着15名

- 日** 3/21(土) 13:00～15:00  
**場** 福祉ボランティア会館  
**対** 市内に居住または通勤・通学する方 **料** 無料  
**申** 2/16(月)から、☎、☎、FAXで  
**問** 社会福祉協議会ボランティアセンター(☎309-1011、  
 FAX309-1139、☎appli@mito-syakyu.or.jp)

ID 0004097

## 医師と話そう！

大久保病院整形外科の小林直樹先生が「歩くことの大切さ」をテーマに話します。



先着30名

- 日** 3/25(水) 14:00～15:00 **場** 大久保病院  
**対** 市内に居住または介護・福祉・医療に関わる専門職の方  
**料** 無料  
**申** 3/19(木)までに、☎、FAXで、北部高齢者支援センターへ  
**問** 同センター(☎246-6003、FAX246-6021)または地域支援  
 センター(☎232-9110)

## 令和8年度スポーツ教室

幼児から高齢者まで参加できる、多種多様な教室を各種開催しています。



- 日** 4月から ※募集要項は、各スポーツ施設でも配布しています。  
 教室の内容など、詳細はこちら☎  
**申** 各開催場所☎で  
**問** スポーツ振興協会(☎241-0704)



## 令和8年度水泳教室

幼児から高齢者まで参加できる、楽しい水泳教室を各種開催しています。



- 日** 4月から ※募集要項は、各スポーツ施設でも配布しています。  
 教室の内容など、詳細はこちら☎  
**申** 各開催場所☎で  
**問** スポーツ振興協会(☎241-0704)



## 染色教室

### 栗でシルクストール染め

栗の木から染料を抽出し、素材を生かした色のストールを作ります。



先着12名

- 日** 3/8(日) 13:00～15:00  
**場** 植物公園  
**対** 中学生以上  
**料** 3,500円 ※別途、入園料  
**申** 2/10(火)から、☎で  
**問** 同公園(☎243-9311)

ID 0084514

## 市民スキー教室

初心者から上級者まで、小学生から高齢者まで、それぞれに応じて滑る楽しいスキー教室です。



先着40名

- 日** 3/13(金)～15(日) ※18:30に総合運動公園集合  
**場** 蔵王ライザワールドスキー場(山形県) **対** 小学生以上  
 ※小学1～3年生は保護者同伴 **料** 大人39,000円 小学生  
 以下33,000円 **申** 2/10(火)～20(金)に、FAXで、水戸市ス  
 キー連盟岡野方へ **問** 同連盟岡野方(☎090-8808-1185、  
 FAX254-7370)またはスポーツ課(☎306-8136)

ID 0080749

## 水戸観梅ウォーク

弘道館と偕楽園の梅を見ながら、水戸学の道をみんなで歩きませんか。



先着50名

- 日** 3/14(土) 9:00～13:00 ※8:00～8:30に水戸駅南口  
 さくら東公園集合 **料** 中学生以上700円 小学生以下無料  
**申** 3/6(金)までに、☎、☎、FAXで、水戸歩く会朝川方へ  
**問** 同会朝川方(〒310-0815本町3-16-23、☎090-2913-0068、  
 FAX224-9710、☎higurasi@ozzio.jp)または観光課(☎  
 232-9189)

ID 0075709

## じゃがいも栽培体験

じゃがいもの種芋の植付けを行い、6月に収穫します。



抽選30名

- 日** 3/14(土) 9:30～11:30  
**場** ふるさと農場  
**対** 小学生以下のこどもとその家族  
**料** 400円(1名)  
**申** 2/21(土)～27(金)に、☎で  
**問** 森林公園森の交流センター(☎252-7500)

ID 0084514

## 春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・女性の部で表彰を行います。



先着80名

- 日** 3/15(日) 10:40～13:00(受付は10:00から)  
**場** 水戸グリーンボウル  
**対** 市内に居住または通勤・通学する方  
**料** 1,500円 ※別途、貸靴代  
**申** 3/14(土)までに、☎で、水戸市ボウリング連盟へ  
**問** 同連盟(☎253-4439)またはスポーツ課(☎306-8136)

ID 0044114

## となりのまちから

### 那珂市 那珂のひなまつり

こどもたちの健やかな成長と幸せを願い、華やかなおひな様やつるしびなを展示します。



日 2/7(土)~3/8(日) 9:00~16:30(受付は16:00まで)

場 那珂市歴史民俗資料館(那珂市戸崎)、那珂市曲がり屋(那珂市菅谷)

問 那珂市歴史民俗資料館(☎029-297-0080)

### 大洗町 大洗春まつり 海楽フェスタ

さまざまなステージイベントに加え、飲食ブースも多数出店。



日 3/15(日) 9:30~15:00

場 大洗マリンタワー前芝生広場(大洗町港中央)

問 大洗町商工会(☎029-266-1711)



## 火災予防イベント



3/1(日)~7(土)は春季全国火災予防運動週間。火災予防について考えてみませんか。

問 火災予防課(☎221-0119)

### 【火災予防広報イベント】

幼年消防クラブや高校生がさまざまな演技を披露し、火災予防を呼びかけます。

日 3/8(日) 10:00~16:00

場 イオンモール水戸内原1階メインコート

### 春季全国火災予防運動

今の時期は空気が乾燥して強風が吹き、火災が発生しやすくなります。

昨年、市内では、たき火・放火・コンロによる火災が多く発生しました。火災予防について、家庭や地域全体でよく話し合しましょう。

### 【火災予防のポイント】

- 空気が乾燥している日は、たき火などをしない
- 燃えやすいものを置かず、ごみは収集日に出す
- ガスコンロ使用中は、その場を離れない

## 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



### 朗読スタジオ発表公演 「声のギャラリー」

朗読スタジオ受講生たちが、シェイクスピア作品に挑みます。



日 2/23(月) 10:30、14:00開演

料 全席指定各回500円

申 HP、☎(225-3555)、㊚で

### 飯川雄大 大事なことは 何かを見つけたとき

見る人の関わりで空間が変化する新作をお楽しみください。



©《デコレータークラブ0人もしくは1人以上の観客に向けて》2022年彫刻の森美術館での展示風景

日 2/28(土)~5/6(水) 10:00~18:00 ※入場は17:30まで 料 一般900円 団体700円 高校生以下・70歳以上無料 問 HP、☎(227-8120)、㊚で

しょうみょう

### 聲明 四箇法要 花びらは 散っても花は散らない

仏教の声の芸術「聲明」。26名の僧侶の詠唱がホールを包みます。



©KENJI KAGAWA

日 3/14(土) 15:00開演

料 一般4,500円 U-25(25歳以下)1,500円

申 HP、☎(231-8000)、㊚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



### 文学を楽しもう!読書の扉

①「テンペスト」(著:シェイクスピア)ほか ②「ダロウェイ夫人」(著:ヴァージニア・ウルフ)ほか

日 ①2/11(水) ②3/8(日)  
14:00~15:30

料 一般500円 高校生以下無料

申 HP、☎、㊚で

先着各24名



### 水戸市民会館感謝祭

バックステージツアー、ねこの日写真展、ねこ系ぐるみ大集合などを開催。

日 2/22(日)

料 無料



### 北茨城市関本上栗野城跡の 調査成果

佐竹氏と岩城氏の領地争いの最前線の城跡について話します。

日 3/13(金) 14:00~15:30

料 500円

申 HP、☎、㊚で

先着48名



ID 0114309

### 市立小・中・義務教育学校の 長期休業期間を見直します

問 教育研究課(☎244-1331)

子どもたちが、安全に、安心して学校生活を送れるよう、熱中症対策や新学期の準備のため、令和8年度から下表のとおり見直します。

	変更前	変更後
夏休み	7月21日～8月26日	7月21日～8月31日(5日延長)
冬休み	12月24日～1月7日	12月25日～1月6日(2日短縮)
春休み	3月25日～4月5日	3月25日～4月7日(2日延長)

### 市の活動に参加してもらえる方を 募集します

活動内容など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

【市政モニター】 ID 0066303

任期▶令和9年3月31日まで 定員▶15名程度

申込み▶3月10日(火)までに、☎で

問 市民相談室(☎232-9109)

【水戸年少女発明クラブ指導員】 ID 0004399

活動期間▶5月～令和9年3月の土曜日(月2回程度)

申込み▶2月27日(金)の午後5時までに、☎で

問 生涯学習課(☎306-8692)

【社会福祉審議会各専門分科会委員】

任期▶2年間 定員▶若干名

申込み▶2月16日(月)～3月16日(月)(必着)に、

☎、☎、☎、☎、☎で、各申込先へ



分科会	ID	申込先・問合せ
障害福祉	0067650	障害福祉課(☎310-8610、☎350-8053、☎221-4447、✉iinkoubo-shougai@city.mito.lg.jp)
高齢福祉	0115043	高齢福祉課(☎310-8610、☎232-9174、☎232-9112、✉iinkoubo-kourei@city.mito.lg.jp)
児童福祉	0068023	子ども政策課(☎310-8610、☎232-9176、☎232-9288、✉kodomokoubo@city.mito.lg.jp)
地域福祉	0067549	福祉総務課(☎310-8610、☎232-9169、☎232-9113、✉iinkoubo-chiiki@city.mito.lg.jp)

ID 0115590

### 4月1日から自転車の種別区分が 「粗大ごみ」に変わります

問 清掃事務所(☎297-5821)

収集を依頼するには、事前に粗大ごみコールセンター(☎350-8101)へ申し込んでください。

変更日▶4月1日(水)から

	変更前	変更後
種別区分	燃えないごみ	粗大ごみ
手数料	30円(1台)	1,000円(1台)

ID 0092205、0114903

### 水戸まちなかフェスティバル2026 への参加・協力をお願いします

問 商工課(☎232-9185、✉mitofes@city.mito.lg.jp)

【南町ステージイベントに出演しませんか】

日時▶5月2日(土) 午前10時～午後4時 場所▶

中心市街地(大工町交差点～水戸駅) 対象▶市内

で活動する個人または団体 募集数▶抽選10組

申込み▶2月2日(月)～20日(金)に、申込書に記

入し、☎、☎で

【クラウドファンディングへご支援をお願いします】

いただいた支援金は、主に高校生が活躍するステージやチャレンジショップなどの経費として活用します。

申込み▶3月10日(火)までに、☎で



ID 0041438

### 農業委員を募集します

問 農業委員会事務局(☎310-8610、☎232-9264)

活動内容など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

任期▶7月20日から3年間 定員▶24名 申込み

▶2月16日(月)～3月18日(水)(必着)に、☎、☎で

ID 0002695

## 軽自動車などの廃車・名義変更の 手続きはお早めに

バイクや軽自動車、小型特殊自動車などの軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の所有者に課税されます。

4月1日までに手続きが完了していないと、翌年度も軽自動車税(種別割)がかかりますので、ご注意ください。

なお、3月下旬は窓口が大変混み合いますので、早めに手続きをお願いします。

※手続きに必要なものなど、詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 【車種別の手続き先】

車種	手続き先
125cc以下の原動機付自転車と小型特殊自動車	市民税課(市役所2階) ※郵送でも手続きできます。
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)

問 市民税課(☎303-8576)

ID 0064511

## 住所が変わったら マイナンバーカードの変更手続きを

転入や転居の手続きをした際には、マイナンバーカードの住所変更も必要です。手続きに代理人が窓口に来る場合でも、同一世帯で委任状があれば、署名用電子証明書を再発行できます。

マイナンバーカードの住所変更には数字4桁、署名用電子証明書の再発行には英数字6~16桁の暗証番号がそれぞれ必要になります。

問 市民課(☎291-3916)

## 納期

納期限は **3月2日(月)** です

納付するもの	課税に関する 問合せ	納付に関する 問合せ
国民健康保険税(第8期)	国保年金課 (☎232-9526)	収税課 (☎232-9145)
後期高齢者医療保険料(第8期)	国保年金課(☎232-9528)	
介護保険料(第6期)	介護保険課(☎232-9194)	

市税等の納付には、口座振替をはじめとしたキャッシュレス納付がおすすめです。

詳細はこちら⇒



ID 0003057

## 国民年金保険料の前納制度を ご利用ください

国民年金制度には、保険料を前払いで納付すると、納付額が割引になる「前納制度」があります。

申込方法など、詳細は、年金事務所にお問合せください。

参考:前納制度を利用した場合の保険料金表(令和7年度)

	1か月 前納	6か月 前納	1年前納	2年前納
納付書(現金) クレジットカード カード 【割引額】		104,210円 【850円】	206,390円 【3,730円】	409,490円 【15,670円】
口座振替 【割引額】	17,450円 【60円】	103,870円 【1,190円】	205,720円 【4,400円】	408,150円 【17,010円】

1か月分の保険料…17,510円(令和7年度)、17,920円(令和8年度)

口座振替・クレジットカード納付での2年前納は、「2年前納」と「2年前納(4月開始)」の2種類あります。

2年前納	手続き後、初めての納付時に、当月分から翌年度3月分(13か月から最大で24か月の2か年度分)の保険料をまとめて納付
2年前納(4月開始)	手続き後、当年度3月末までは、毎月末日に1か月分ずつ納付(割引なし) その後、最初の4月末にまとめて24か月の保険料を納付(割引あり)

問 水戸北年金事務所(☎231-2283)または国保年金課(☎232-9529)



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    郵便送    窓窓口    FAXファックス    共通事項

ID 0114358

## 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、浸水が想定される地域67か所)と、FMぱるるん(76.2MHz)の緊急割込放送から試験放送が流れます。市の防災ラジオをお持ちの方は、ラジオが自動的に起動して放送されます。  
日時▶2月6日(金) 午前11時頃  
放送内容▶「これは、Jアラートのテストです」×3回  
+「こちらは、防災みとです」

問 防災・危機管理課(☎232-9152)

ID 0113777

## 県民交通災害共済にご加入ください

交通事故に伴うけがなどで、3日以上通院または入院した時に、見舞金を支給します。  
共済期間▶4月1日(4月1日以降に加入した場合は、申込日の翌日)~令和9年3月31日  
会費▶大人900円 中学生以下500円  
申込み▶2月2日(月)から、申込書に記入し、会費を添えて、生活安全課、各出張所、各市民センター☒へ  
※各市民センターでの申込みは、5月29日(金)まで。

問 生活安全課(☎224-1113)

ID 0090339

## EARTH HOUR参加企業・団体

募集

世界中の人々が、同日同時刻に電気を消し、地球温暖化防止と生物多様性保全への意思を表明する世界規模の消灯アクション「EARTH HOUR」に参加しませんか。  
日時▶3月28日(土) 午後8時30分~9時30分 ※時間内の可能な範囲でご参加ください。  
申込み▶☒で  
※一般の方は、申込み不要で参加できます。

問 環境保全課(☎232-9154)

ID 0003538

## 住居表示実施地域内での新築・改築には届出を

住居表示が実施されている地域内は、住所には土地の地番ではなく、住居番号を使用することになります。家屋を新築する方は、完成する3~4週間前までに、「住居表示に関する新築届」を市民課へ提出してください。

### 【住居表示が実施されている地域】

曙町、愛宕町、泉町1~3丁目、大町1~3丁目、金町1~3丁目、上水戸1~4丁目、北見町、五軒町1~3丁目、栄町1・2丁目、柵町1~3丁目、桜川1・2丁目、三の丸1~3丁目、自由が丘、城東1~5丁目、城南1~3丁目、白梅1~4丁目、新荘1~3丁目、新原1・2丁目、末広町1~3丁目、大工町1~3丁目、中央1・2丁目、天王町、常磐町1・2丁目、西原1~3丁目、梅香1・2丁目、袴塚1~3丁目、八幡町、浜田1・2丁目、東桜川、東台1・2丁目、東原1~3丁目、備前町、文京1・2丁目、本町1~3丁目、松が丘1・2丁目、松本町、緑町1~3丁目、南町1~3丁目、宮町1~3丁目、元山町1・2丁目、柳町1・2丁目、若宮1・2丁目

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 市民課(☎232-9156)

ID 0001866

## ネーミングライツの取得を希望する施設の提案

募集

ネーミングライツを導入する施設について、企業などからの提案を募集します。申込方法など、詳細は、お問合せください。  
募集期間▶2月2日(月)~3月31日(火)  
対象施設▶市有施設またはその一部(市役所本庁舎などを除く)  
応募資格▶法人格を有する団体

問 財産活用課(☎232-9135)

ID 0045411

## 木造住宅の耐震化について 説明会を開催します

昭和56年5月以前に着工された旧耐震基準の木造住宅を対象にした、耐震診断・耐震改修工事やそれらに必要な費用の補助に関する説明会です。

日時▶2月26日(木)・27日(金) 午前9時～正午、

午後1時～5時

場所▶市役所5階

問 建築指導課(☎232-9210)

ID 0001826

## 令和8年度のし尿収集確認 伝票を送付します

水戸地区(常澄・内原地区を除く)のし尿くみ取り作業には、し尿収集確認伝票が必要です。

3月からは、令和8年度の確認伝票に変わります。2月20日(金)までに確認伝票が届かない場合や、くみ取り作業の必要がなくなった場合、届出の内容を変更する場合は、衛生事業課に連絡してください。

問 衛生事業課(☎232-9160)

ID 0061446

## 子育て支援パートナー

募集

おはなし会や音楽、体操などの講師や、託児ボランティアをしませんか。託児ボランティアは、保育士などの資格が必要です。

【説明登録会】

日時▶3月7日(土) 午後2時～3時

場所▶はみんぐばーく・みと 定員▶先着15名

申込み▶2月21日(土)～3月2日(月)の午前10時～午後4時に、☎で

問 はみんぐばーく・みと(☎302-3662)

ID 0092162

## 県障害者スポーツ大会 (個人競技)参加者

募集

期間▶5月9日(土)～24日(日)

場所▶笠松運動公園(ひたちなか市)など

対象▶県内に居住または通勤・通学している13歳以上(令和8年4月1日現在)で、次のいずれかに該当する方

①身体障害者手帳を持っている ②知的障害を有する ③精神障害者保健福祉手帳を持っている

申込み▶2月27日(金)までに、☎で

問 障害福祉課(☎350-8053)

ID 0116808

## ご意見をお寄せください

募集

【令和8年度水戸市食品衛生監視指導計画(素案)】

意見公募期間▶2月2日(月)～3月3日(火)(当日消印有効)

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

提出方法▶☎、☎、☎、☎で

問 保健衛生課(〒310-0852笠原町993-13、☎243-7328、☎241-0350、☎syokuhin-keikaku@city.mito.lg.jp)

ID 0024605、0004242

## 保育士として働いてみませんか

募集

市内の保育所・認定こども園・小規模保育事業で働く保育士を募集しています。保育を必要としている子どもたちや保護者のために、働いてみませんか。市立施設は幼児保育課に、民間施設は各施設にお問合せください。保育士として働く方への補助制度もあります。条件や申請方法など、詳細は、幼児保育課へお問合せください。

問 幼児保育課(☎232-9243)



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    ④メール    ☎電話    ④郵送    ④窓口    ④ファックス    ■共通事項

## Information イッキ読み!

### 窓口の混雑状況を確認できます ID 0004776

スマホやパソコンから、市民課の各種手続き状況を確認できます。



問 市民課(☎239-3248)

### 飼い犬・飼い猫を 迷子にさせないために

ID 0018523

マイクロチップを装着してあげましょう。もし飼い主が変わった場合は、変更手続きをしてください。

問 動物愛護センター あにまるっとみと(☎350-3800)

### サギの営巣対策にご協力を ID 0005663

ふん尿や鳴き声による騒音などの被害防止のため、枝のせん定や追い払うなどの対策をお願いします。

問 環境保全課(☎232-9154)

### 資源物とごみの分け方・ 出し方パンフレット配布中 ID 0006372

市役所や各出張所、各市民センターなどで配布しています。ぜひご活用ください。

問 ごみ減量課(☎232-9114)



相 談 窓 口



そのほかの相談窓口は  
こちらから▶



※予約する際は、④がついている問合せ先へ。

相談の名称	内容	期日	時間	場所	問合せ
「相続登記はお済みですか月間」司法書士相談	相続登記に関する相談に応じます(相談時間30分)。 ※県内の各司法書士事務所に、電話での事前予約が必要	2/1(日)~28(土) ※土・日、祝日を除く。	—	県内の各司法書士事務所	茨城司法書士会 (☎225-0111) 市民相談室 (☎232-9109)
調停委員による調停手続き無料相談会	民事・家事の紛争などの困りごとを調停委員と一緒に考え、解決への道筋や手続きについて案内します。	2/21(土)	9:00~12:00	ザ・ヒロサワ・シティ会館	水戸調停協会普及委員会 (☎080-4838-0202) 市民相談室 (☎232-9109)
消費生活相談	消費者トラブルなどの相談に専門家が応じます。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  LuckyFM茨城放送 「消費生活について」 放送日時▶3/19(木) 17:15から	3/4(水) (司法書士)	13:30~15:30	市役所2階	④消費生活センター (☎226-4194)
		3/5(木) (建築士)	13:00~15:00		
		3/11・25(水) (弁護士)	13:00~15:00		
		3/17(火) (精神保健福祉士)	10:00~15:00		
住まいの相談会	住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士が答えます。 ※3/1(日)~31(火)に、市ホームページでの事前予約が必要(先着10組) ID0113458	4/22(水)	10:00~16:00	市役所5階	県住宅課 (☎301-4755) 住宅政策課 (☎232-9222)
心配ごと相談	あらゆる心配ごとの相談に応じます。秘密は守られますので、安心して相談してください。	毎週木曜日	13:00~15:30	福祉ボランティア会館	社会福祉協議会 (☎309-5001)



ID市ホームページで  
簡単に検索できます

ーヘルス・ガイドー

# Health Guide

保健所からのお知らせです

HP ホームページ    ✉ メール    ☎ 電話    📧 郵送    📠 はがき    🪟 窓口    📠 ファックス

ID 0004481

## 歯周病は細菌感染症です ～静かに進む 怖い病気 歯周病～

歯周病は「歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が炎症を起こし、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。初期には歯ぐきの腫れや出血など軽い症状しか出ないため、気づかないうちに進行してしまうことがあります。

日本では30歳以上の約8割が歯周病にかかっているといわれ、歯を失う原因の第1位です。

また、歯周病菌は血流に乗って全身に広がるだけでなく、産生される炎症物質によって、糖尿病や早産など、全身に悪影響が及びます。

歯ブラシだけでは歯の汚れの約半分しか落とせないため、フロスや歯間ブラシを使ったセルフケアと歯科医院でのケアで、歯周病の予防と改善につなげましょう。



### 【成人歯科健診】

期間▶2月28日(土)まで

対象▶今年度20、30、40、50、60、70歳になる方 料金▶500円

申込み▶事前に、☎で、実施医療機関へ  
※成人歯科健診を申込み、6月に郵送した個別通知をお持ちのうえ、受診してください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0068231

## 適正体重を維持しよう

年末年始の楽しいイベントで、食べ過ぎてしまった人も多いのではないのでしょうか。

体重の増えすぎや胃腸の疲れは、免疫力を落とす要因になると言われています。自分の適正体重を知って、維持するようにしましょう。

### 【食べ過ぎ防止のポイント】

- ・腹八分目にする
- ・先に汁物や水分を飲んでお腹を落ち着かせる
- ・よく噛んで食べる

問 健康づくり課(☎243-7311)

## 記事の詳細が見たいときはID検索で!

- ①スマホでページ左上の二次元コードを読み取る
- ②スマホ画面の「Q情報を探す」をタップ
- ③スマホ画面上部「ページID」検索に記事のID番号を入力→「表示」をタップ
- ④記事の詳細が見られる



ID 0114731

## 食品に関するリスクコミュニケーション講座

健康食品の選び方が変わる! 上手な使い方をまるっとガイド。

先着90名



日 3/3(火) 14:00~15:20(受付は13:30から)

場 保健所 料 無料

申 2/24(火)までに、☎、☎、🪟、📠で

問 保健衛生課(☎243-7328、📠241-0350、📧h.eisei.uketuke@city.mito.lg.jp)

ID 0102207

## 「膝の痛みと杖の使い方」リハビリセミナー

理学療法士による講演と正しい杖の使い方やリハビリの紹介を行います。

先着30名



日 3/8(日) 13:30~15:00(受付は13:00から)

場 特別養護老人ホームもくせい 料 無料

申 3/6(金)までに、HPで

問 北水会記念病院(☎303-5182)または健康づくり課(☎243-7311)



ID 0054846

## 二種混合と日本脳炎2期の 予防接種はお済みですか?

乳幼児期の予防接種によってできた免疫を維持するため、期間内に接種を受けましょう。

### 【二種混合(ジフテリア・破傷風)】

対象▶11歳以上13歳未満

### 【日本脳炎1期・2期】

対象▶1期…生後6か月以上7歳6か月未満  
2期…9歳以上13歳未満

※日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けられなかった平成19年4月1日までに生まれた方も、20歳未満までの間に1期(3回)、2期(1回)の不足回数分の接種を、無料で受けることができます。

問 感染症対策課(☎243-7315)



ID市ホームページで  
簡単に検索できます

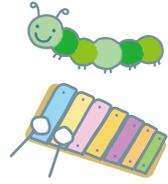


HP ホームページ    ✉ メール    ☎ 電話    郵便送 窓窓口    FAX ファックス

ID 0005284

## 病児・病後児保育を行っています

こどもが病気や病気回復期のため、保育園などでの集団保育が困難で、保護者の就労等により家庭で保育ができない場合に、こどもを一時的に預けることができます。利用には、事前の会員登録や面談が必要です。料金など、詳細は、市ホームページをご覧ください。



### 【施設での病児・病後児保育】

病児保育	スワン保育園	☎303-3337
	水戸済生会総合病院病児保育所	☎297-6926
病後児保育	堀あさひこども園	☎303-5551
	元吉田さくら認定こども園	☎350-7001
	はぐくみの森あさひ保育園	☎303-6086

☎ 各施設またはこども政策課(☎350-5577)

### 【訪問型病児保育「ぶちぶり」】

研修を受けた看護師などが自宅を訪問して、病児・病後児を預かります。

☎ 水戸こどもの劇場(☎255-0908)またはこども政策課(☎350-5577)

### 【水戸ファミリー・サポート・センター】

協力会員の自宅で、病児・病後児を預かります。

☎ 同センター(☎303-7277)またはこども政策課(☎350-5577)

ID 0002157

## 育児相談を実施しています

乳幼児の発育、発達、子育ての不安や悩みについて、保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。日程など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

会場	電話
市役所	☎350-1216
保健所	☎243-7311
内原保健センター	☎259-6411

※常澄保健センターは、改修工事終了後、再開します。

対象▶乳幼児と保護者 料金▶無料

申込み▶「みとっこ子育て応援アプリ」または☎で、各会場へ

☎ 子育て支援課(☎350-1216)

ID 0004013

## ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

看護師、保育士などの市が認めた国家資格等を得るため、養成機関で6か月以上修学する場合に、給付金を支給します。

対象▶市内に居住する20歳未満のこどもを養育するひとり親 ※このほかにも要件があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 【事前相談】

給付金を受けるには、事前相談が必要です。4月から入学する方を対象に事前相談を行います。

期間▶3月2日(月)～31日(火)

申込み▶☎で

☎ こども政策課(☎232-9176)

## 頑張ろう子育て！みとっこ子育て応援アプリ

1 初めての子育て...  
毎日が怒涛のように  
過ぎていく...

2 ヤバイ!  
予防接種の日  
過ぎてる...

3 落ち込まないで!  
忙しかったんだよね...  
あなたは  
悪くないよ  
大丈夫だよ

4 そうだ!  
いいものがある!  
ジャッジャジャン☆  
「みとっこ子育て応援アプリ」  
予防接種のスケジュール  
管理ができるよ!

5 App Store  
Google Play

ダウンロードして  
使ってみてね

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 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

# いきいき シニア 情報館

ID 0048368

## 歯つらつ講座

先着20名

口腔についての講座です。お口の体操やお口の元気度測定を体験してみませんか?(全2回)

- 日 3/6・13(金) 13:30~15:00
- 場 桜川市民センター
- 対 市内に居住する65歳以上
- 料 無料
- 申 3/5(木)までに、☎で
- 問 地域支援センター(☎297-5903)



ID 0082327

## 在宅医療・介護のお話し会

先着各20名

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

場所	日時
フロイデ水戸メディカルプラザ	3/ 9(月) 14:00~15:30
いきいき交流センターあじさい	3/19(木) 13:30~15:00
三の丸市民センター	3/26(木) 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)または地域支援センター(☎232-9110)

ID 0017470

## 食善く講座

先着25名

高齢期に気をつけたい「低栄養」の予防について学ぶ講座です。

- 日 3/12(木) 13:30~15:00
- 場 ミオス2階
- 対 市内に居住する65歳以上
- 料 無料
- 申 3/5(木)までに、☎で
- 問 地域支援センター(☎297-5903)



## シルバー人材センター会員

募集

知識や経験を活かし、地域社会に貢献しながら働いてみませんか。

### 【入会説明会】

- 日時▶2月13日・27日、3月13日・27日(金) 午後1時30分から ※2月27日は、女性限定の説明会です。女性会員の職業体験談や仕事の説明などを行います。
- 場所▶シルバー人材センター
- 対象▶市内に居住する60歳以上
- 料金▶無料

申込み▶各開催日前日までに、シルバー人材センターホームページから申込みか、☎で、同センターへ



問 シルバー人材センター(☎303-7272)

ID 0017310

## 認知症スクリーニング検査

VR機器を使用して、1人5分程度で認知機能のチェックをしませんか。



場所	日時	定員
市役所1階	2/19(木) 10:00~16:00	先着15名
	3/ 5(木) 10:00~16:00	
	3/19(木) 10:00~16:00	
見和市民センター	2/20(金) 10:00~12:00	先着30名
市役所3階	3/16(月) 13:15~16:00	

- 対 市内に居住する65歳以上
- 料 無料
- 申 各開催日の1週間前までに、☎で
- 問 地域支援センター(☎297-5903)

VR機器をとおして見える画像の一例⇒



令和8年度受講生を募集!

# いきいき交流センターの教室に参加しませんか

期間▶4月～令和9年3月 対象▶市内に居住する60歳以上(令和8年4月1日現在) 料金▶無料(教材費は自己負担)

申込み▶2月16日(月)～3月2日(月)に、受講を希望する本人が、本人確認書類または入場証をお持ちのうえ、各センターへ ※施設休館日を除く。

※1人1教室。定員を超えた教室は抽選。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。

※いきいき交流センター常澄では、新規募集を行いません。

問合せ▶各センターまたは社会福祉協議会(☎309-5001)

## いきいき交流センター柳堤荘(※)

(本町1-3-28、☎221-5761、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
舞踊	第1・3月曜日	10名	10:00～12:00
絵手紙	第1・3月曜日	15名	
民謡	第1・3火曜日	10名	
スポーツ ウェルネス吹矢	第1・3木曜日	15名	13:00～15:00
健康気功	第2・4火曜日	15名	10:00～12:00
歌謡	第2・4木曜日	15名	10:00～12:00
書道	第2・4木曜日	10名	12:30～14:30

(※)柳堤荘は工事中のため、新規受付は葉山荘で行います。

## いきいき交流センターあかね荘

(石川2-4094-1、☎252-5868、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
茶道	第1・3火曜日	8名	10:00～12:00
ヨーガ	第1・3水曜日	15名	10:00～11:30
歌謡	第1・3水曜日	15名	10:00～12:00
和太鼓	第1・3土曜日	20名	
健康気功	第2・4月曜日	15名	13:30～15:00
編物	第2・4火曜日	12名	10:00～12:00
エコクラフト	第2・4水曜日	10名	

## いきいき交流センター葉山荘

(千波町1677、☎243-5508、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
詩吟	第1・3火曜日	12名	10:00～12:00
骨盤ストレッチ	第1・3木曜日	12名	13:00～14:30
民謡	第2・4月曜日	16名	10:00～12:00
ヨガ	第2・4火曜日	12名	10:00～11:30
書道	第2・4火曜日	16名	10:00～12:00
陶芸	第2・4木・金曜日	16名	10:00～15:00
パステルアート	第2・4土曜日	20名	13:30～15:30

## いきいき交流センター長者山荘

(渡里町3201-3、☎228-0723、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
民謡	第1・3月曜日	12名	10:00～12:00
骨盤ストレッチ	第1・3月曜日	14名	13:00～14:30
詩吟	第1・3火曜日	12名	13:30～15:30
らくらくエアロ	第1・3木曜日	15名	10:30～11:45
女性のための ヨガ	第1・3木曜日	14名	10:30～12:00
いすヨガ	第1・3木曜日	16名	13:00～14:30
陶芸	第2・4月・火曜日	20名	10:00～15:00

## いきいき交流センターふれしあ

(吉沢町850、☎247-6377、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
陶芸	第1～4木曜日	15名	10:00～15:00
健康フラダンス	第1・3火曜日	20名	10:00～12:00
太極拳	第1・3木曜日	30名	
絵画	第1・3木曜日	12名	
書道	第1・3金曜日	20名	13:00～15:00
スポーツ ウェルネス吹矢	第2・4木曜日	20名	
女性のための ヨガ	第2・4金曜日	25名	10:00～11:30

## いきいき交流センターあじさい

(末広町2-3-13、☎232-0021、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
太極拳	第1・3火曜日	20名	10:00～12:00
スポーツ ウェルネス吹矢	第1・3木曜日	20名	
水墨画	第2・4火曜日	10名	13:30～15:00
健康気功	第2・4木曜日	20名	
絵手紙	第2・4金曜日	16名	10:00～12:00
歌謡	第2・4金曜日	15名	
フラワー アレンジメント	第3木曜日	10名	13:30～15:30

## いきいき交流センターあかしあ

(河和田3-2274-1、☎307-4426、水曜日休館)

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

# 水戸暮らし通信



ずっとこの街に暮らす方へ  
新たに水戸に来た方へ  
あなたが好きな「水戸暮らし」を見つけるヒントをお届けします—

問合せ▶政策企画課(☎350-1580)

住まい、仕事、子育て、防災、買い物、余暇など、さまざまな視点から、水戸の暮らしの魅力をお届けします。この便りが、あなたにとって「ココが好き!」と言える水戸の暮らしを見つけるヒントになりますように—

## 第10回 新たな「出会い」を後押しします

春は出会いの季節。水戸市では、新しい出会いを求める方を後押しする取組を実施しています。あなたにも、この街で素敵な出会いがありますように—

### 水戸市の婚活支援事業

水戸市では、県央地域9市町村(水戸市・笠間市・ひたちなか市・那珂市・小美玉市・茨城町・大洗町・城里町・東海村)で連携して、結婚を希望する方を対象に出会いの場を提供する婚活支援事業に取り組んでいます。

共通の趣味やグループでの気軽な会話などをきっかけに、新しい出会いを見つけてみませんか。今後開催するイベント情報は、各市町村のSNSやホームページでお知らせします。



### いばらき出会いサポートセンター

結婚を希望する方に出会いの場を提供する、茨城県の公的な結婚支援センターです。AIによるマッチングや、センターが後援するパーティー・イベント情報の提供、県が委嘱するマリッジサポーターによる相談・仲介など、さまざまな取組でパートナー探しを支援しています。

現在の会員数は約4,000人。これまでに3,000組を超える成婚実績があります。

2月1日(日)から、ご入会いただいた方先着200名を対象に、QUOカードプレゼントキャンペーンを実施します。

詳しくは、いばらき出会いサポートセンター「であイバ」ホームページをご確認ください。

いばらき出会いサポートセンター  
「であイバ」はこちら⇒



／ PICK UP!! /

### であイバ 注目ポイント

その1

#### AIマッチング

登録したプロフィール情報や価値観に関する診断テストの結果をもとに、AIが相性のよい相手を紹介してくれます。自身とは違った視点からお相手を見つけることができます。

その2

#### いつでもどこでも活動可能

お相手探し、お見合いの日程調整や回答、交際がスタートしてからの相談など、センターへ来所せずに、自分のスマホなどで、いつでもどこでも、そうした活動が可能です。  
※入会登録時のみ、センターへの来所が必要です。



### 市ホームページ「水戸暮らし」

住まい、仕事、子育て、支援制度など、水戸の暮らしに関する情報を紹介しています。

