

広報みと
mito

3

令和8(2026)年
No.1600

光と影の
幻想世界へ



偕楽園
UME
The Lights

2.13 fri — 3.15 sun (金・土・日・祝日のみ開催)

18:00~20:30 (最終入場は20:00)

「水戸の梅まつり」は、3/22(日)まで開催中 ※写真は、2月5日に撮影したものです。

前略 おふくろ様

【後編】

【前回のあらすじ】

突然、元気だった母が脳出血で倒れ、家族の日常が一変する。母は回復するのか、どのくらいの介護が必要になるのか、一人で暮らすことになる父の生活や金銭面など、いくつもの不安が一気に重なる。

すべてが手探りの中、かかってきた病院からの電話。そこには、意識が混乱する母の記憶の中に、家族を思う心が残っていた一。

第二章 苦悩と諦め

令和七年 二月

A病院で転院先を調整してもらっていた

ところ、B病院が受け入れてくれることになったため、事前に今後の方針などの説明を受けることになった。

リハビリを目的とした入院であり、入院期間は最長で150日間、回復状況に応じて退院日を決めていく。

リハビリは、土・日曜日も含めて毎日実施し、数回に分けて3時間行っていく。回復能力の高いこの期間に、

密度の高いリハビリを行うことが重要で、主治医や看護師、理学療法士などがチームを組んで、サポートしてくれるということだった。

一通りの説明を受け、今後の予定が決まった。車に乗り込み、シートベルトに手を伸ばした瞬間、ポケットの中のスマホが小さく震えた。画面には「父」の文字が浮かんでいる。「もしもし」。軽く応じた声に帰って



きたのは、沈んだ父の声だった。「介護認定の結果が出たよ。要介護5だそうだ」。その短い言葉が車内の空気を冷やし、ハンドルを握る指先にまで伝わってきた。

B病院へ転院となり、入院同意書など、さまざまな書類にサインをしていった。最後に渡された書類に手が止まる。延命治療に関する書類だ。酸素投与、昇圧剤の投与、人工呼吸器、心臓マッサージ、それぞれの項目において希望の有無を決めていくのだ。いつでも撤回することができることも記載されていたが、母がA病院に搬送されたとき、医師から言われた言葉が蘇ってくる。「回復の可能性が医学的に見てほとんど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を行いたい」。延命治療と命の尊厳、この2つの言葉が頭の中で渦巻く中、私は、それぞれの項目にチェックを入れていった。

三月

母は毎日リハビリを続けている。その甲斐あって、意識がはっきりしてきており、会話

が成り立つようになってきた。さらに、動かなかった左足が幾分動くようになり、スタッフの支えがあれば車椅子に移ることもできるようになっている。時折、つらいからやりたくないと言えることがあり、父が頑張れと励ますと、「十分頑張っているんだからそんなこと言わないで」と反論してくる。一夜にして身体の自由が奪われてしまった苦しみは、想像を絶するものがあるだろう。もし私が同じ運命を辿ったら……。怖くなつて考えるのをやめる。私は考えることをやめてしまえば、この苦しみから逃れることができるが、母はそうはいかない。この現状とうまく付き合っていくことができるのだろうか。受け入れるには、もっと多くの時間がかかるだろう。

支え合う医療のリレー ～急性期医療から回復期医療まで～

救急医療は、比較的軽症な患者を対象とした一次救急(かかりつけ医など)と、緊急な治療や入院の必要な重症患者を対象とした二次救急、二次救急では対応できない重篤患者を受け入れる三次救急の体制で役割を分担し対応しています。

▼二次救急・三次救急＝「急性期の治療」の場合

入院や手術を必要とする患者を受け入れる医療機関です。発症直後は、命を守るための集中的な治療(急性期医療)を行い、容体の安定を図ります。脳卒中の場合は、この時期の迅速な治療がダメージを最小限に抑える鍵となります。

▼回復期リハビリテーション病棟＝「回復期のリハビリテーション」の場合

急性期の治療を終えたあと、できるだけ元の生活に戻れるようリハビリを行う医療機関です。脳卒中で身体の動きや言葉に障害が残った場合、回復が見込まれる時期に、集中的にリハビリを行い、日常生活の動作を取り戻していきます。

「治す」から「取り戻す」へ 回復期リハビリテーション病棟の役割

病气やけがの直後は、命を守るための治療(急性期医療)が中心ですが、手術や投薬で症状が落ち着いても、すぐに元の生活に戻れるわけではありません。歩く、話す、食べるなど、日常生活に必要な機能を再び取り戻すための医療が必要になります。

その回復の過程を支えるのが、回復期リハビリテーション病棟です。ここでは、身体の回復だけではなく、心のケアや生活の再建までを見据えた支援が行われます。

四月

母は数日前から痰が絡んだようなゴロゴロした声になり、さらに、低酸素状態となったことから誤嚥性肺炎が疑われた。抗菌薬を投与するもあまり改善せず、悪化傾向にあることから、リハビリは最小限にとどめ、酸素吸入や鼻から管をおして栄養を摂取する経鼻経管栄養にするなど、治療に専念することになった。

五月

母に面会する前に、スタッフから母の状況説明を受ける。症状は安定してきたものの体力の低下が著しく、これまでできていたことの多くが難しくなった。落ちてしまった機能の回復を目指すため、リハビリをしっかりと直すということだ。



病室に入ると母は窓の外を眺めていた。ベッドの脇にある丸椅子に座り一緒に眺めていると、母はスタッフたちとのやりとりについて話し出した。母の雑談に応じたり、頻りに様子を見に来たりするなど、優しく接してくれていることや、排泄やリハビリの際も丁寧に対応してくれていることに感謝しているようだ。時折、笑顔も見せている。母の笑顔を見たのは久しぶりだろうか。ほかに、私が小さかった頃の話など、昔、何度も聞いたことのある話を語り出した。懐かしかった。この子守唄のような話を聞いている間、私は童心に帰ったような気がした。

六月

B病院から、母が再び体調を崩し、嘔吐を繰り返しているという連絡が入った。急性肺炎の疑いがあることから、これから専門医のいるC病院に移送するということだ。私は車に乗り込み、父とともにC病院へ向かう。ハンドルを握りながら、急激に変化していく母のことを考えていた。これまで入院はもろろのこと、

大きな病気を患ったことなかった母が、この5か月間で3か所の病院を転々とし、その度に新たな病名が加わっていく。母はこの状況を理解できているのだろうか。だとすれば、どのように感じているのだろうか。身体的だけではなく、精神的にもつらいはずだ。この苦しみを和らげるために、私は一体何ができるのか。C病院に到着した母はすぐに検査に入った。しばらくして検査が終わり、私と父は医師に呼ばれた。胆石が管を塞いでしまったことで炎症を起こしており、肝障害や酢酸の上昇があり、悪化すれば敗血症を引き起こす危険性があるということだ。点滴療法と絶食で様子を見ていくが、今後は内視鏡手術を検討していく必要があるということだった。

数日間の治療で母の症状は安定してきた。

しかし胆石がある以上、繰り返し悪化する可能性が高い。母は内視鏡手術に同意するだろうか。注射でさえ嫌がる母にとって、大きなストレスになる。仮に手術で改善されたとしても、自由の利かなくなった体であることに変わりはない。これだけでもつらいのに、いくら治療のためとはいえ、さらにつらい思いをさせることは最善のことなのだろうか。そんなことを考えながら、私は母に手術の必要性を説明した。「それは苦しいことなの？」と不安そうに母は尋ねてくる。「眠り薬を使うし、病院の先生たちも一生懸命やってくれるから大丈夫だよ」とできるだけ不安にならないように私は答える。しばらく悩んでいた母であったが、「やっばりやるしかないだろうね」と決断した。このため、私は医師に準備を進めてもらうよう依頼した。

しかし、後日、母はこれを拒んだ。

七月

再発のおそれは残るものの、母は再びB病院に戻る

■チームで支える「生活のリハビリ」

回復期(リハビリ)病棟では、医師や看護師、介護士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など、さまざまな専門職が連携し、それぞれの専門性を生かして、患者一人一人に合った計画を立て、生活の再獲得を目指します。

それぞれの専門職が情報を共有しながら、「もう一度歩きたい」「自宅で暮らしたい」という患者の希望を支えます。

■家に帰る、その先の生活を見据えて

回復期病棟の大きな目的のひとつは、自宅や社会への復帰です。退院が近づくと、スタッフが自宅を訪問し、段差や手すりの設置など安全な生活環境を確認する家屋調査が行われます。

また、家族には介助の方法を説明し、退院後も安心して生活できるようサポートします。

このように、回復期病棟は、「病院での機能改善(回復)」だけではなく、「地域での生活」までを視野に入れた医療を行っています。

■生活の質を高める医療

リハビリの目的は、機能回復だけではなく、患者が自分らしく生きること、それが本来のゴールです。

「自分で食事をする」「家族との会話を楽しむ」「趣味を再開する」など、小さな「できた」の積み重ねが、生きる喜びにつながります。回復期病棟では、心身両面の回復を支え、患者が再び社会の中で活躍できるように支援しています。

急性期医療と在宅生活をつなぐ回復期病棟は、大切な存在です。命を守る医療の次に、生きる力を取り戻す医療があります。病气やけがのあとも、自分らしい生活を取り戻す回復期病棟は、地域で生きるすべての人を支える、身近で頼れる、もう一つの医療の現場です。

ことになった。病棟に入ると、これまで母に関わっていたスタッフたちの顔があり、それぞれが声をかけてくれるので、母は上機嫌だ。話し好きの母にとっては、いろんな人と話ができるのはうれしいことなのだろう。

検査を済ませた後、病室で昼食となった。出された食事には、誤嚥を防ぐため、やわらかくしたり、とろみがつけられたりしている。主治医や言語聴覚士、管理栄養士たちが、母の食事の様子を観察し、食べ物を飲み込むまでにかかる時間や飲み込んだあとの口の中の状態、嚥下音などのチェックをしている。主治医によると、これらのチェックから嚥下障害の評価を行い、今後の訓練に反映させていくということだ。また、自力で動かせる動作を増やせるよう、今日からリハビリも再開していくことであった。著しく悪化していく母の状況に、私は半ば諦めの気持ちが強くなっていったが、スタッフたちは諦めることなく、回復を信じて力を注いでくれる。



月1回行っている主治医を含めたスタッフたちとの面談では、主にリハビリの実施内容や回復状況の説明のほか、退院先などについて話し合っている。この病院でリハビリできる期間も迫ってきていることから、改めて退院先について検討することになった。

リハビリの甲斐あって、食事や身だしなみなど、一部介助でできることが増えたものの、歩行や排泄などについては全介助のままだ。それに、入院中に起きた肺炎や誤嚥性肺炎など、いつ再発するか分からない不安要素もある。このような中で在宅生活に戻すには、リスクが大き過ぎる。そう考えた私は、母が納得する不安は残るが、機能回復を目指すため、引き続きリハビリを受けられる老人保健施設のD施設に移ることで調整してもらうことにした。

八月

B病棟では、新型コロナウイルスの感染者が出たため、しばらくの間、母に面会できずにいた。入所の話ができない日々が続き気をもんでいたが、期日が間近になってきたことから許可をもらい、私は父と一緒に病棟の談話室で母に面会した。

何も知らない母は、私たちの顔を見るなり、せきを切ったように話し始めた。きつと久しぶりの面会を心待ちにしていたのだろう。母の話が終わるのを待って、私は意を決して本題に切り出した。しかし、話が終わらないうちに、母は顔を強張らせて入所を拒んだ。「家に戻るために頑張ってきたリハビリは一体何だったのか」と興奮する母。嫌がるとは思っていたが、想像以上の反応だ。環境が整った施設の方が安心して暮らせること、今のままでは介護する父の負担が大き過ぎることなどを説明するが、母の耳には届かない。すると、見かねた父が「二度入所してみても、それでも嫌だったら家に帰ってくればいい」と言い出した。「余計なことを言うんじゃないよ」。私は心の中で、悪態をつく。家に戻せる見込みがない中で、期待を持たせるような発言は、母を一層傷つけてしまっただけだ。ここはどう思われようとも、受け入れてもらわなければならぬ。話は2時間くらい続いただろうか、すべてを言い尽くした母は「もう疲れた。あとは好きなようにすればいい」と言って車椅子をこいで病室に戻っていく。その後ろ姿を目で追いながら、この選択は、本当に母を思っていることなのか、そう自分問いかけると、胸の奥が痛んだ。

入所先のD施設でも新型コロナウイルス感染症の影響で、面会は叶わなかった。入所手続きのため、私は施設の事務所を訪れ、契約書などの書類にサインをした。ここは在宅復帰を目的とした施設のため、リハビ

チームで支える回復期リハビリテーション

回復期リハビリテーションの目的は、治療を終えたあと、患者さんが再び日常生活を送れるようになることです。急性期の治療を引き継ぎながら、医療的な管理のもとで、歩く、食べる、着替えるといった生活動作の回復に重点を置いてリハビリを行っています。

リハビリは、医師をはじめリハビリスタッフや看護師など多職種がチームとなり、連携して進めています。それぞれの立場から日々の様子を観察し、気づいたことを共有しながら、みんなで支えていくことを大切にしています。

患者さんが入院すると、チームによるカンファレンスでリハビリ計画を立て、入院中も

話し合いを重ねながら、その人に合ったリハビリを進めます。ご家族には、リハビリの見学や月に一度の面談を通して回復状況を共有し、患者さんの状態や今後の見通しについて理解を深めてもらいます。退院前には必要に応じて家屋調査を行い、安心して退院できるよう準備を進めます。

私たちは、患者さんやご家族の思いに寄り添うことを心がけています。この病院でリハビリをしてよかったと思ってもらえるよう、一人一人に向き合っていきます。



北水会記念病院
リハビリテーション科専門医
渡邊 瑠美さん(中央)
看護師・転倒予防指導士
磯部 和之さん(左)
理学療法士・転倒予防指導士
鴨志田 知加さん(右)

りと生活訓練を行い、自宅への復帰をサポートしていく。入所期間は概ね3か月。この間に自宅に戻るための施設に入所するかを決めなければならぬ。また、相談支援員から、「特別養護老人ホームの入所を検討しているのであれば、早いうちに申込みをしていただいた方がいい」とアドバイスされた。

入所の手続きが終わったあと、母の様子を尋ねると、スタッフやほかの入所者たちとよく談笑しているという。機嫌のいい証拠だ。私は少しほっとし、このままこの環境に馴染んでくれることを願った。

九月

相談支援員のアドバイスを受けて、自宅近くにある特別養護老人ホームを見学した。ここは入所者10名でユニットを形成しており、ユニットごとにリビングやダイニングなどが設けられている。専任のスタッフが配置されているため、入所者とスタッフの距離が近く、落ち着いた環境となっている。

各部屋はすべて個室となっており、私物の持ち込みが可能で、自分のペースで過ごすことができる。施設では、家庭的な雰囲気のある空間を意識しており、入所者たちは穏やかな時間を過ごしているように見える。また、入所者の部屋は出入りも自由となっており、日中であればいつでも面会が可能で、食事の時間もある程度自分の都合に合わせてとることができるなど、生活の自由度が高い。これまで私が抱いていた「施設は少し堅苦しく、自由が限られている場所」という印象とは違い、想像していたよりもずっとあたたかく、穏やかな暮らしの場だと感じた。現時点では満室のため、入所にはしばらく時間がかかることだった。入所が決まるまでの間に時間をかけて母を説得していきこうと心に決めて、私は申込書にサインをした。



特別養護老人ホームの話をもどるように説明すべきか、そんなことを考えながら母のいる部屋に向かって廊下を歩いていると、大きな声が聞こえた。部屋には、声を荒らげる母とその対応に困っているスタッフがいた。母は使い慣れた私物を持ち込んでいたが、安全上の理由から自室に置いておくことができないため、施設で管理するという説明に母は納得しない。自宅と違って制限のある生活に苛立っている様子だ。

母は倒れて以来、感情の起伏が激しくなった。以前なら受け入れることができたようなことを拒否したり、ささいなことに興奮したりすることが多くなった。丁寧に対応してくれているスタッフに対し、母は思いのままに感情をぶつけている。家に戻りたいと訴え続ける姿を目の当たりにして、私は、もう施設での生活は無理かもしれないと思うようになっていった。

第三章 受容と決断

D施設に入所して、1か月余りが経過した。今日はケアマネジャーから母の生活状況やリハビリの成果などの説明を受け、今後のことについて話し合うことになった。

施設に向かう途中、父は母の様子について話し出した。「母さん、一生懸命リハビリをやっているんだ。手すりにつかまれば、車椅子から立ち上がる事ができて、少しだけ歩けるようになったんだ。きつと家に帰りたい一心なんだと思う。そんな姿を見ると、とても施設で生活しているとは思えないよ。俺が面倒を見るから家に戻してあげよう」。父は以前も同じようなことを言っていた。毎日面会に行っている父には、母の気持ちが痛いほど分かるのだろう。

ケアマネジャーによると、入所当初はリハビリに対して拒否したり、怒ったりすることがあったが、最近

高齢者のなんでも相談窓口
水戸市地域包括支援センターをご利用ください

地域で暮らす高齢者やその家族、地域の方々から相談や悩みを伺い、必要な情報の提供やサービスの紹介を行っています。相談は無料なので、一人で悩まず、相談してください。

専門職が支援します！

まずは電話でご連絡ください。



主任ケアマネジャー



保健師



社会福祉士

こんなときには、相談してください

- ・介護サービスには、どのようなものがあるの？
- ・体操教室に通いたい
- ・最近、物忘れがひどくて気になる
- ・近所のひとり暮らしの高齢者が心配
- ・郵便受けに新聞がたまっている
- ・高齢者を怒鳴っている声がある など



支援体制強化 4月から**名称**が変わります
高齢者支援センターは**地域包括支援センター**へ

お住まいの中学校区	センター名	電話番号
第一・第二中学校区	中央地域包括支援センター	306-9582
第三・千波中学校区	東部地域包括支援センター	246-6216
第四中学校区	南部第一地域包括支援センター	246-5690
緑岡・見川・笠原中学校区	南部第二地域包括支援センター※	303-8255
飯富・第五・石川中・国田義務教育学区	北部地域包括支援センター	246-6003
赤塚・双葉台中学校区	西部地域包括支援センター	246-6333
常澄中学校区	常澄地域包括支援センター	246-6155
内原中学校区	内原地域包括支援センター	257-5466

※南部第二地域包括支援センターは、運営主体、所在地が変更になります。

は意欲的に取り組み、自主トレーニングにも励んでいるということだ。リハビリの様子を撮影した動画には、体を丸めた母が、スタッフのサポートを受けながら手すりにつかまり、おぼつかない様子で一歩ずつ歩いている姿が映し出されている。

私が面会に行ったとき、母はほとんどベッドの上にいたので、ここまで回復しているとは想像していなかった。「母さん、頑張ってたんだな」と思いを巡らせながら、私は画面を見つめていた。しかし、バリアフリーが整った環境で少し歩ける程度だ。これで本当に家で暮らすことができるのだろうか。母の希望を叶えるべきか、それとも現実的な判断をすべきか。父は既に覚悟を決めている。私は悩んだ末に決心した。

面談の結果を母に伝える。緊張した面持ちで私を見つめる母は、とても弱々しく見えた。そして、私の言葉を聞いた瞬間、顔をくしゃくしゃにして泣き崩れた。

「母さん、家に帰ろう」

十月

施設退所を前に生活環境を確認し、必要なサービス調整を行うため、スタッフたちが自宅の様子を見に来ることになった。同行する母を迎えに行く

と、遠足を心待ちにしていたこどものような顔をして待っている。車に乗って家に向かう途中、目を輝かせて見慣れた景色を眺める母の表情には、一時的とはいえ、待ち望んだ家に帰ることができるうれしさがあふれていた。

自宅に到着すると、スタッフたちは、玄関の段差や廊下の幅、トイレまでの導線など、一つ一つ写真に撮りながら確認し、手すりやスロープ、ポータブルトイレの必要性などを検討していく。それは、家で暮らしたいという母の思いを叶えるための大切な準備だった。自分の暮らしが整えられていく様子を見ながら、母は

懐かしい我が家への思いを募らせていた。確認作業を終え、家をとにするときには、名残惜しさの中にも、近いうちに家に戻れるという希望に満ちた表情を浮かべていた。

十一月

在宅介護を担当するケアマネジャーと打合せを行い、母の希望を踏まえつつ、父の負担軽減につながるサービスを依頼した。難しいことを相談してしまったかもと、少し申し訳ない気持ちがあったが、このような相談を受けることはあるようで、施設への通いを中心に、自宅訪問と宿泊を組み合わせた小規模多機能型居宅介護というサービスを提案してくれた。これならば、状況に合わせて柔軟にサービスを組み合わせることができ、母の望んだ自宅での生活も続けられる。また、「通い・訪問・宿泊」すべてを同じ事業所のスタッフが担当するため、信頼関係が築きやすいというメリットもあるということだ。介護において信頼関係は重要なことだ。日々の生活の中で、食事や入浴のほか、排泄



や身体のケアまで、プライベートな部分に深く関わる支援だからこそ、そこに信頼がなければ、安心して身を委ねることができない。私は、母がこの環境に少しずつ馴染み、安心して過ごせるようにと、このサービスを選ぶことにした。

十二月

自宅に戻って以来、母は慣れ親しんだ場で落ち着いた生活を送っているように見える。始めのうち、私は母のサポートをすべてやろうとして疲れてしまうことがあったが、徐々にリズムがつかめるようになって、サポートしなればならない部分と、それほどでもない部分が少しずつ分かるようになってきた。また、介護サービスの活用も大きい。いくら住み慣れた家とは

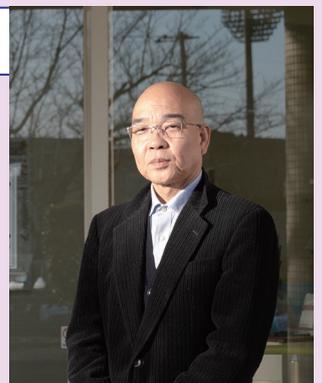
困ったとき、まず話せる存在でありたい

私たちケアマネジャーの仕事は、利用者の方やご家族の不安を受け止めることから始まります。介護のことだけでなく、心や体の状態、経済面、これまでの生活背景なども含めて話を伺い、その人に合った選択肢を一緒に考えていきます。介護保険制度だけにとらわれず、障害福祉サービスや地域の社会資源、インフォーマルサポート(家族や地域住民、ボランティアなどによる支援)も活用しながら、生活上の課題に応じていくことを大切にしています。

できなくなったことを支えるだけでなく、どうすればできるようになるのかを考えることも、私たちの役割です。例えば、入院中

受けていたリハビリが、在宅に戻ってからも途切れないよう、医療と介護の間で情報を共有し、多職種と連携しながら支援を調整したり、認知症カフェや体操教室など、介護以外の地域の取組につなげることで、その人らしい生活が続くよう支援しています。

日々の関わりの中で、何より大切にしているのは、信頼関係です。話しやすく何でも相談してもらえたい存在でありたいと思っています。否定せず、価値観を押し付けることなく寄り添いながら、ご本人の思いを引き出した一。これを原点に、これからも一緒に悩み、考え続けていきたいと思っています。



居宅介護支援事業所みがわ
管理者・ケアマネジャー
鯉淵 望さん

いえ、一日中こもっていても、母も気が滅入ってしまいう。適度な環境の変化は必要であり、定期的に通いや宿泊のサービスマを利用することで、気分転換と家族の負担軽減を図ることができる。スタッフたちは明るく、とても親切にしてくれるので、母は満足している。お互いに信頼関係が築けているようだ。

こうしたスタッフたちの支えと、日々手を貸してくれる妻や息子たちの存在、できることは自分でやろうとする母の努力、そして、父の協力を得ることで何とかやっていけるかもしれない。そんな希望が見え始めた矢先だった。父が突然、この世を去ったのは――。

葬儀中、母はずっとうつむいたままで、その姿はさらに小さくなったように見える。ずっとそばで寄り添ってくれていた父は、間違いない母にとって心の支えだった。私も同じで、亡くなる前日まで元気な顔を見せ、帰り際に「あまり無理するなよ」と気づかってくれた父がいなくなった現実を受け入れられな

いでいる。きつと父自身が一番驚いていることだろう。父は献身的に母を支えていた。毎日面会に行き、面会が制限されたときさえ、「会えなくても、近くに行けば母さんが安心するから」と言いつつ通い続けた。母が家に戻ってからも、母の世話をし、話し相手になっていた。その眼差しには、優しさやあたたかさ、そして、人としての大きさが宿っていたことに、私はようやく気がついた。



振り返ってみると、この一年間いろんなことがあった。途方に暮れて不安になり、下を向いてしまうことが多くあった。しかし、そのような中で、さまざまな支援があることを知り、そこで手を差し伸べてくれる人たちの姿に触れることで、顔を上げる勇気ももらった。前向きな気持ちと後ろ向きな気持ち、そのどちらもあったけれど、それはすべて家族を思う心から生まれたものだ。それに気づけたのが「一番大事なこと」なのだと思う。母の介護はこれからも続く。先の長い道のりだからこそ、決して一人で抱え込んではいけな家族や周りの人たちと手を携えて、少しずつ歩いていけばいい。その先で立ち止まることもあるかもしれないが、悲観はしていない。大丈夫。この「一番大事なこと」を忘れなければ、きつとまた、踏み出す勇気が湧いてくるはずだ――。

エピローグ

前略 おふくろ様

母さんが倒れて以来、心の中でずっと雨降っていたような気がします。それは時に強く、激しく、冷たい雨でした。今、空を見上げると、降り続いてきた雨は止み、雲はまだ重たげだけど、切れ目から薄日が差しています。晴れたとは言えなくても、雨の音がないだけで少し気持ちが軽くなります。

そんな空を眺めながら、僕はふと気づきました。これまで当たり前のように過ごしてきた日々の中で、家族がどれほど支え合ってきたのかということ。それぞれができることを少しずつ重ね、その思いが静かにカタチになったとき、そこに家族というあたたかさ、息づいていような気がします。

この先も、予期せぬことがあるかもしれませんが

せん。正直不安はあります。でも、こうして家族が力を合わせ、母さんが少しでも穏やかに暮らしていけるよう、周りの人たちの力を借りながら、家族を支えていこうと思います。小さな光を頼りに、一日一日を重ねながら――。

そして、おやじ様

朝も昼も夜も関係なく、僕と母さんのために働き続け、支えてくれた父さん。その背中はいつも静かに、けれど確かに、僕たち家族を守ってくれました。多くを語りずとも、父さんの生き方そのものが、家族を思う強さを教えてくれました。今もなお、その存在は大きく胸の奥で静かに生きています。

父さんの思いを胸に刻みながら、これから一歩ずつ歩いていこうと思います。これまでのすべてに感謝を込めて。本当にありがとう。

俺、おやじとおふくろの息子でよかったよ。

私は、両親への手紙ともいえないような言葉を心の中で並べながら、玄関に置かれた靴に足を通した。靴紐を少しだけ強く結び、玄関の扉を開ける。外の空気がひんやりとして、かすかに新しい匂いがした。



令和八年 一月

母はショートステイを活用しながら、時折、自宅に戻る生活をしている。今後のことはまだ決まっていない。今は母の心の状態が安定することを優先し、その後、時間をかけてよく話し合えばいい。お互いが納得できる道を決めていこうと思っている。

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

「拜啓、検察官閣下殿」(監督:ヘンリー・コスタ)を上映します。



- 日** 3/19(木) 10:00~11:45、14:00~15:45
- 場** 中央図書館
- 料** 無料
- 申** 当日受付
- 問** 同館(☎226-3951)

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** 3/20(金)~22(日) 10:00~15:00
- 場** 植物公園料金所前
- 問** 同公園(☎243-9311)

消費生活講座

「伸ばそう健康寿命 生活習慣病について」と題した、大場内科クリニック・小林正貴先生の健康講座です。



- 日** 3/21(土) 14:00~15:30
- 場** 市役所2階
- 対** 市内に居住する方
- 料** 無料
- 申** 3/1(日)~19(木)に、HP、☎、FAXで
- 問** 消費生活センター(☎226-4194、FAX222-6826)



大人のための朗読会

夏目漱石『夢十夜』を朗読します。



- 日** 3/21(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)

ID 0114910

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(日)~15(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(日)の10:00~12:00、13:00~15:00に、桂岸寺で抽選会(先着各225名)を行います。
- 問** 観光課(☎232-9189)

草木染織展

~花で染めよう~

草木で染めた糸や布で織った作品を約100点展示します。



- 日** 3/6(金)~14(土)
- 場** 植物公園
- 料** 無料 ※別途、入園料
- 問** 同公園(☎243-9311)

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** 3/7(土)・8(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

恒例の大道芸やステージイベント、体験コーナーなど、さまざまな催し物を予定しています。



- 日** 3/8(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

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います。



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 月額500円(8月は1,000円) ※中学生以下は無料 申 3/13(金)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。



日 ①水曜日(第1水曜日を除く) 19:00～20:00(アルテンジャパン武道館) ②第1・3水曜日 19:00～21:00(双葉台市民センター) 対 市内に居住または通勤・通学する中学生以上 料 8,000円 申 4/8(水)の19:00から、各会場で
問 水戸市合気道連盟飯島方(㊟247-7514)またはスポーツ課(㊟306-8136)

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。



日 4/4～R9.3/6の土曜日(月1回) 13:30～15:00 場 福祉ボランティア会館 対 市内に居住または通所する障害者 ※18歳未満は、保護者同伴 料 無料 申 3/19(木)までに、㊟で、水戸市障害者(児)福祉団体連合会小森方へ
問 同連合会小森方(㊟090-1435-3357)または障害福祉課(㊟232-9173)

障害者のためのカルチャー教室

①スポーツ吹き矢 ②絵手紙 ③押し花



日 4～9月 ①月曜日 13:30～14:45 ②第2金曜日 10:00～11:30 ③第2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 3/25(水)までに、㊟、㊟で
問 同センターあかつか(㊟309-7733、㊟309-7735)

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教室を各種開催しています。



日 5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 同協会(㊟241-0704)



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。



日 3/22(日) 10:00～12:00
場 ふるさと農場
料 無料
申 3/9(月)～16(月)の9:00～16:00に、㊟で
問 森林公園森の交流センター(㊟252-7500)

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 3/28(土) 20:30～21:30(時間内の可能な範囲で)
問 環境保全課(㊟232-9154)

リサイクル図書配布

図書館で不用になった資料などを配布します。入場には、事前に配布する整理券が必要です。



日 3/29(日) 9:30～12:00、13:00～15:00 3/30(月)～4/5(日) 9:30～20:00 ※3/29のみ、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 3/20(金)から、㊟で、整理券配布
問 同館(㊟350-2051)

ID 0057259

水戸緑化祭り

庭木・盆栽・花苗・庭石の販売やせり売り(4/5・19、5/3)、コケ玉づくり教室・寄植え教室など。



日 4/1(水)～5/10(日) 9:00～17:00
場 千波公園さくら広場
【無料コケ玉作り教室・無料寄植え教室】 先着各10名
日 4/26(日)・29(水) 申 4/1(水)から、会場で
問 水戸緑化祭り実行委員会工藤方(㊟090-8478-4542)、吉岡方(㊟090-9952-8630)または公園緑地課(㊟232-9214)

ID 0092104

野菜づくり体験

①週末わくわく野菜づくり体験
②有機野菜づくり体験
(いずれも全18回)



日 4～12月 10:00～12:00(夏は9:00～11:00) ①第1・3土曜日 ②第2・4土曜日
場 ふるさと農場
料 ①・②ともに4,000円
申 3/12(木)～16(月)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 ㊚ 電話 ㊚ 郵送 ㊚ はがき ㊚ 往復はがき ㊚ 窓口 ㊚ ファックス

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 5/13～R9.1/13の水曜日 10:00～12:00
- 場 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 4/17(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 5/16～R9.2/13の土曜日 18:30～20:30 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18歳以上の方(高校生を除く) 料 無料 ※別途、教材費
- 申 3/27(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
- 問 障害福祉課(㊚310-8610、㊚232-9173)

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～R9.3月の土曜日(月2回程度) 9:30～12:00 ※日曜日に活動する場合があります。
- 場 少年自然の家 ほか
- 対 小学3～中学3年生(令和8年4月1日現在)
- 料 3,000円 申 3/2(月)～31(火)に、HPで
- 問 生涯学習課(㊚306-8692)

日本グランプリシリーズ 水戸大会2026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(火) 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2026水戸招待陸上】

自分の限界に挑戦する陸上選手の皆さんを近くで観戦し、応援しませんか。

種目…100m男・女、100mハードル女、走高跳女、棒高跳男・女、走幅跳男・女、円盤投男・女 ※変更の場合あり

【チャレンジカップ 参加者募集】

陸上競技に親しむとともに、日ごろの練習の成果を發揮しませんか。

- 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 3/13(金)～4/1(水)に、HPで



作品展

	期間	場所	問合せ
常陸てまり作品展 ID 0067943	3/10(火)～15(日)	偕楽園公園センター	作品展事務局 二川方(㊚229-7213)または生涯学習課(㊚306-8692)
森林公園森の写真教室作品展 ID 0090016	3/23(月)～27(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)

水戸市へのご寄附ありがとうございました

(令和7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、東京六大学野球オールスター戦茨城大会実行委員会、(株)ケーアイ、RESILIENCE実行委員会、トマトの会、ジュニアエコノミーカレッジ実行委員会

▼動物愛護寄附金

(株)パスカンパニー、(有)山中不動産、IDEN労務士事務所、(有)大山建設工業、栗橋とみ子、小林玲子、村上静枝、池崎直美、片井直美、荒木寿美子、鈴木登志江、小椋正宏、石田美由紀、所威朗、長洲克子、菅より子、野沢宏太、眞野克一、齋藤洋子、舟生麻利子、海野順子、橋本孝子、大山浩、佐藤ゆう子

▼教育文化

水戸ヤクルト販売(株)、日本ビルシステム(株)、水戸ブ

ロック明るい社会づくりの会、(株)マルミ、(株)丸信明治屋、東部瓦斯(株)茨城支社、水戸好文ロータリークラブ、日本ウイグル協会、水戸南ライオンズクラブ、大洗町教育委員会、ウォーターリリーナーサリー、(学法)大成学園、渡辺貞範、後藤道雄、山田和江、針生清司、古田幸男、山田純子、菅井直也、中山明人、小澤正哉、宮本寿子、永尾慧子、来栖義久、梅田美菜子、湯原文武

▼地方創生など

メクテック(株)、(株)ECC、茨城北部読売会、(株)山新、かつこ(株)、水戸市造園建設業協同組合、水戸大使の会、(株)ウェルビ建設、Tread(株)、(株)ウォーターエージェンシー、(株)ビートレーディング、(株)セイコーマート、千代田工営(株)、久賀谷健一、郡司悦子



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



水戸芸術館 ART TOWER MITO

詳細はこちら

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



飯川雄大 大事なことは何かを見つけたとき

見る人のかか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 5/6(水)まで 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)、窓で

ゆうくんとマツトさんの「おはなしキャリーボックス」

俳優2人の読み聞かせユニットが贈る楽しい絵本の世界。



日 3/14(土) 10:30~10:50
料 無料

小菅 優「ソナタ・プロジェクト」Vol.4

シューベルトの〈ソナタ第21番〉など、大作曲家の晩年の作品を演奏。



日 3/22(日) 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



水戸市民会館

詳細はこちら

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



グロービスホール 一般開放

大ホール(2,000席)の客席、ステージを自由に見学できます。



日 3/13(金) 11:00~15:00
料 無料

合唱ワークショップ 発表会

全14回の練習成果を発表。オペレッタこうもりの2幕を上演。



日 3/22(日) 14:00開演 対 小学生以上
料 500円
申 HP、☎、窓で

佐渡裕指揮 新日本フィルハーモニー交響楽団

次代の巨匠ヴァイオリニスト・三浦文彰との演奏をお楽しみください。



日 6/3(水) 18:30開演
料 S席9,000円 A席7,500円 B席5,000円
申 HP、☎(350-6060)、窓で

ID 0116006

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。期間中は、好文cafeで期間限定メニューの販売なども行います。※市内の桜の名所は、市ホームページをご覧ください。



日 3/28(土)~4/12(日) 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 3/28(土)~4/12(日) 18:00~22:00
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 3/28(土)~4/12(日) 18:00~21:00
問 歴史文化財課(☎306-8132)

※水戸の桜まつり、千波湖畔桜のライトアップ、水道低区配水塔ライトアップは、桜の開花状況により、期間を変更する場合があります。

【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(水)~9(木) 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 4/29(水)~5/6(水) 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 5/4(月)~6(水) 10:00~15:00 場 植物公園
問 植物公園(☎243-9311)

【デゴフェス2026】

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(火) 10:00~15:00
場 千波公園デゴイチ展示場
問 観光課(☎232-9189)



ごみ処理手数料を改定します



問 ごみ減量課(☎232-9114)または清掃工場えこみっと(☎297-6760)

●燃えるごみ収集袋・処理券

種類 (1組10枚入)	現在	令和8年4月から
10ℓ	100円	100円
20ℓ	150円	200円(+50円)
30ℓ ※新たに追加	—	300円
45ℓ	300円	450円(+150円)
ごみ処理券	300円	450円(+150円)



30ℓのごみ袋が新登場

燃えるごみ収集袋は、利便性向上のため、新たに30ℓを追加します。4月以降に、店頭販売開始予定です。

●燃えないごみ収集袋・処理券

種類 (1組10枚入)	現在	令和8年4月から
10ℓ	100円	100円
20ℓ	150円	200円(+50円)
45ℓ	300円	450円(+150円)
ごみ処理券	300円	450円(+150円)

●清掃工場えこみっとに直接搬入するとき

直接搬入手数料	現在	令和8年4月から
10kg当たり	130円	170円(+40円)

●家電4品目を清掃工場えこみっとに持込むとき

特定家庭用機器 一般廃棄物運搬手数料	現在	令和8年4月から
1台当たり	2,000円	3,000円(+1,000円)

※家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)を清掃工場えこみっとに持込む際に支払う、指定引取場所までの運搬手数料※郵便局窓口でリサイクル料金を支払い済のものに限ります。

●粗大ごみを戸別収集で出すとき

粗大ごみ処理券	現在	令和8年4月から
3辺の長さの合計が3m未満	500円 (処理券1枚)	1,000円(+500円) (処理券2枚)
3辺の長さの合計が3m以上5m以内	1,000円 (処理券2枚)	2,000円(+1,000円) (処理券4枚)

※処分するもの大きさにより、購入する処理券の枚数が変更になります。※処理券は、コールセンターに必要な枚数を確認してから購入してください。※現在の料金は、3月31日(火)までにコールセンターへ申込みが完了した場合。

ID 0115590

自転車は「粗大ごみ」に変わります

問 清掃事務所(☎297-5821)

自転車の種別区分は「燃えないごみ」でしたが、4月から「粗大ごみ」に変わります。

自転車の出し方

- ①コールセンター(☎350-8101)に電話し、粗大ごみとして戸別収集を申込む。
- ②コールセンターに必要な粗大ごみ処理券の枚数(1台につき1,000円分)を確認後、処理券を購入。
- ③指定日の朝8時までに、玄関先などに出す。



※電動アシスト自転車は、バッテリーを外せば「自転車」として出すことができます。バッテリーは、リチウムイオン電池などと同じ方法で出してください。

ID 0117380

リチウムイオン電池やその使用製品などの拠点回収が始まります

問 ごみ減量課(☎232-9114)

小型充電式電池は、衝撃が加わると発火するおそれがあり、非常に危険です。ごみ収集車や清掃工場での火災を予防するため、新たに拠点回収を行います。

※市では、集積所回収を行っていません。

現在の排出方法▶

- ①JBRCのリサイクルボックスに入れる
※一部の製品に限ります。
- ②清掃工場えこみっとへ直接搬入する
※直接搬入手数料がかかります。



新たに追加する回収拠点(4月から)▶水戸市役所、赤塚出張所、常澄出張所、内原市民センター

おねがい

- ✓ ショートによる火災発生を防ぐため、端子部分はセロハンテープなどで絶縁してください。
- ✓ 電池が破損・変形・膨張している場合は、ボックスへは投入せず、ごみ減量課にご相談ください。

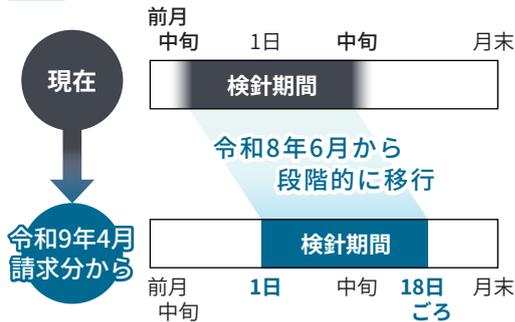
ID 0117459

水道料金・下水道使用料の検針日や支払日などが変わります

問 経理課 (☎231-4114)

検針期間が変わります

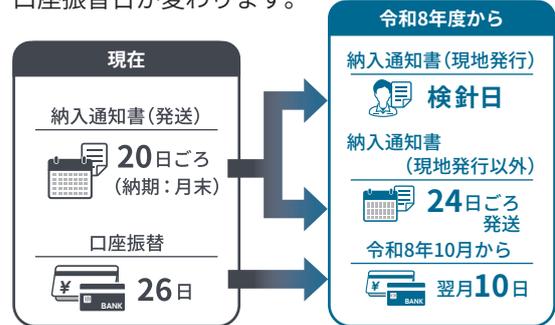
現在の検針期間▶請求月の前月中旬～請求月中旬
新しい検針期間▶令和8年6月請求分から段階的に移行し、令和9年4月請求分から、毎月1～18日ごろ



※検針期間の移行中は、水道使用日数が2日程度長くなり、料金に影響する場合があります。
※実際の検針期間は、天候などにより前後する場合があります。

支払日が変わります

検針期間の変更に伴い、納入通知書の発行日・口座振替日が変わります。



※納入通知書の納期限が、月末から請求月の翌月10日になります(令和8年4月請求分から)。
※納入通知書の現地発行を開始します(令和8年5月請求分から)。
※クレジットカード払いをご利用の方の請求日は、カード会社により異なります。

納入通知書(請求書)が、「郵送」から「検針時の現地投函」に変わります

納入通知書で納入している方には、令和8年5月請求分から検針時に納入通知書を発行し、「使用水量のお知らせ(検針票)」と一緒に水色の封筒に入れて、郵便受けなどに投函します。

※送付先を使用場所以外の住所に指定している方は、従来どおり、はがきサイズの納入通知書を送付します。



検針員が、直接水道料金を徴収することはありません。

現地投函された納入通知書では、郵便局(ゆうちょ銀行)でのお支払いができません

他の金融機関またはコンビニなどをご利用ください。

なお、引続き郵便局でのお支払いを希望する場合は、郵便局の口座振替を利用するか、4月1日(水)以降に、水道部お客様受付センター(☎231-4111)にご連絡ください。

口座振替新規申込キャンペーンを実施します

ID 0044118

新規で口座振替を申込み、アンケートに回答した方の中から、抽選で100名にQUOカードが当たるキャンペーンを実施します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

キャンペーン期間▶3月16日(月)～7月31日(金)

問合せ▶水道部お客様受付センター(☎231-4111)

令和8年4月1日から水道料金等徴収業務受託者が変わります

ID 0115151

新受託者▶ヴェオリア・

ジェネッツ株式会社

場所▶中央1-1-7 さくら

スクエア水戸1階

問合せ▶☎291-6671



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を送付します。

今回通知する仮徴収額は、令和7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7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8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8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)

納期

納期限は**3月31日(火)**です

納付するもの▶介護保険料(随時1期) 対象▶令和8年2月3日(火)~3月3日(火)に資格取得した方

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⇒



介護保険料の普通徴収の納期が変わります

令和8年度から、納期が7月~翌年2月の年8回に変わり、国保税や後期高齢者医療保険料と同じになります。7月中旬に納入通知書を送付します。特別徴収(年金天引き)の方は、変更ありません。

対象▶納付書または口座振替で支払いの方

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
現行	1期		2期		3期		4期		5期		6期	
変更後				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

問 介護保険課(☎232-9194)

ID 0117402

水戸市物価高騰対応 プレミアム商品券取扱店

募集

市が発行するプレミアム商品券を利用できる店舗を募集します。紙の商品券のため、デジタル端末などの設置は不要です。応募方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

応募期間▶3月上旬~下旬頃

登録料▶無料

※商品券の利用開始は6月頃を予定しています。

問 商工課(☎232-9185)

ID 0118861

市民センター・出張所における 市税などの収納業務を終了します

以下の窓口で、市税などの納付を行っている方は、早めに口座振替の手続きをお願いします。

出先機関	終了時期	問合せ
市民センター(緑岡、上大野、柳河、渡里、吉田、酒門、飯富、国田、山根、下大野、稲荷第二、大場)	令和9年3月31日	市民生活課(☎232-9151)
出張所(赤塚、常澄、内原)	令和10年3月31日	市民課(☎232-9156)

問 収税課(☎232-9145)

あなたの誇りと笑顔のために!



茨城百景・大塚池湖畔「ハートピア水戸」

月額(食費込)69,767円より ・大塚池一望・全室南向き・和洋室2間
・バルコニー付・キッチン・トイレ・エアコン・ナースコール・常時湯こぼれ活性石温泉風呂・病院等送迎サービス・困りごと生活相談・Wi-Fi完備 等々
◎ご見学・お申込受付中 ☎029-255-3211(担当 木村)

社会福祉法人



愛の会(ケアハウス)

ハートピア水戸

県内全域24年中無休
福祉無料相談受付

愛の会

検索

24時間 やさしいな

☎0120-24-8347



市ホームページで
簡単に検索できます

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

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29日、4月5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
市民課	戸籍の届出(出生・死亡・婚姻など)	☎239-3246
	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。	
	印鑑登録(印鑑の登録・廃止)	☎239-3248
	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。	
	マイナンバーカードの交付(予約制)・電子証明書の更新・暗証番号再設定 ※写真撮影が必要な申請を除く。	☎291-3916
国保年金課	①国民健康保険の加入・脱退等手続	☎232-9526
	②国民健康保険の給付手続	☎232-9166
	③医療福祉費助成(マル福)の手続	☎232-9166
	④国民年金の加入手続	☎232-9529
	⑤後期高齢者医療の申請受付、保険料の納付	☎232-9528
	※①～④のうち、他市区町村、日本年金機構、健康保険組合、勤務していた会社などに確認を要するもの、⑤のうち資格確認書などの発行、納付相談を除く。①と④は、退職証明書又は資格喪失証明書が必要です。	
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

担当課	主な取扱業務	問合せ
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
	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
こども政策課	児童手当・児童扶養手当の手続	☎232-9176
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
母子健康手帳申請窓口	母子健康手帳、妊産婦・乳児一般健康診査受診票などの交付	—
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
市民税課	個人市民税・個人県民税の申告相談	☎232-9138

ID 0043794

ごみ収集カレンダーを作成しました

令和8年度ごみ収集カレンダーを作成しました。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。各カレンダー番号の該当地区は、令和7年度ごみ収集カレンダーと変更ありません。3月中旬から、市ホームページや市公式LINEでも公開します。

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、各郵便局

☎ ごみ減量課(☎232-9114)

ID 0040449

浜見台霊園無料送迎バスの運行

運行日▶3月20日(金)

		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)

庭木1本から承ります!



お約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

見積無料!

生垣の剪定 長さ1m×高さ2m
通常2,200円を ※税込
初回限定
先着10名様
1,100円

ガーデンエクステルズ
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
0120-61-4128

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから
【水戸宮町店】水戸市宮町1 ☎ 9:00～17:00



全国有料老人ホーム協会正会員
一般財団法人 安寿苑
介護付有料老人ホーム
ローズヴィラ水戸

〒310-0903 水戸市堀町 1444-1
TEL **029-254-8111**

(ご入居相談担当: 広木)
※職員募集中
(詳細はホームページにて)



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150円
	3か月	7,500円	3,500円	1時間以内
	6か月	15,000円	7,000円	無料
	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200円
	3か月	11,250円	5,250円	1時間以内
	6か月	22,500円	10,500円	無料
	1年	45,000円	21,000円	無料
各自転車等駐車場				
<ul style="list-style-type: none"> 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(日)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(☎)で

問 各自転車等駐車場または生活安全課(☎224-1113)

ID 0005011

令和8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(水)～30日(木) ※土・日曜日、祝日を除く。4月5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(水)から通年 ※土・日曜日、祝日を除く。4月5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 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23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

問 障害福祉課(☎350-8053)

ID 0070358

4月1日から特別児童扶養手当などの 手当額が変わります

手当の種類	手当額(月)
特別児童扶養手当1級	58,450円
特別児童扶養手当2級	38,930円
障害児福祉手当	16,560円
特別障害者手当	30,450円
経過的福祉手当	16,560円

問 障害福祉課(☎350-8053)

オーディカ 補聴器専門店 Audika

【キャンペーン期間】2/24(火)～3/21(土)

補聴器と聴こえの相談キャンペーン

補聴器のご購入で
アクセサリ1点
プレゼント!

本広告のご提示で
補聴器の購入
5%OFF!

便利なアクセサリは他にも取り揃えております。詳細はご来店時にスタッフまでお問い合わせください。26CPA3

オーディカ Audika

Audika 水戸店

水戸市南町3-6-26 紐育ビル1階(駐車場あり)

定休日 日曜・月曜・祝日

営業時間 9:00～12:00/13:00～17:00

水戸京成百貨店から水戸駅に向かって徒歩3分

ご予約はお電話または
インターネットから

☎029-225-1338





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 ■共通事項

ID 0115949

水道モニター

募集

会議や施設見学に参加するモニターを募集します。
 任期▶委嘱日～令和9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10日(金)までに、HPで
 ※申請書は、水道総務課または市ホームページで入手できます。

問 水道総務課(☎231-4115)

ID 0066658

令和8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 あにまるっとみと(☎350-3800)

公募委員

募集

【みと好文カレッジ運営審議会委員】ID 0066770

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
 報酬▶7,000円
 申込み▶3月16日(月)～4月5日(日)(当日消印有効)に、申込書に記入し、☒、☎、窓、FAXで ※申込書は、みと好文カレッジまたは市ホームページで入手できます。

問 みと好文カレッジ(〒310-0852笠原町978-5、☒college@city.mito.lg.jp、☎303-6602、FAX303-6601)

【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
 申込み▶3月6日(金)～4月3日(金)(当日消印有効)に、申込書に記入し、☎、窓、FAXで ※申込書は、教育研究課または市ホームページで入手できます。

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

ID 0118825

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

【妙徳寺棟札】

応永12(1405)年と天正12(1584)年の妙徳寺の修造について記した棟札です。応永12年の方は「水戸」の文字が記され、「水戸」と記された歴史資料としては現存最古のものです。



【旧小生瀬宝泉寺厨子扉及び収納箱3点】

妙徳寺に伝来した大子町小生瀬宝泉寺(現在廃寺)の厨子の扉です。扉には戦国時代の武士である鳥子江戸氏一族が、大永6(1526)年の出陣中に書き付けた和歌などの墨書が残されています。

扉を収納した箱には、戦国時代の墨書に感動した水戸藩士らによる寄せ書きが残されています。



問 歴史文化財課(☎306-8132)

佐渡裕

指揮

新日本フィルハーモニー交響楽団

ヴァイオリン: 三浦文彰

2026
6/3

開演18:30 / 開場17:30

グロービスホール(大ホール)

全席指定 S席 9,000円(友の会8,500円) / A席 7,500円 / B席 5,000円

演奏曲

ブラームス: ヴァイオリン協奏曲 二長調 Op.77

ブラームス: 交響曲第1番 ハ短調 Op.68

チケット販売日

友の会	2月7日(土)13:00～
一般	2月11日(水祝)10:00～

※未就学児のご入場はご遠慮ください。※車椅子のお客様、介助犬同伴のお客様は料理長へのスムーズな事前の予約期間にお預りください。※開演時間を過ぎたご入場は制限させていただきます。※チケットの譲渡、及び転売は禁止させていただきます。※公演中止の場合を除き、購入後のチケットの払い戻し、交換などはお受けできません。※友の会会員先行によって、一般販売日の前に完売になる場合がございます。

水戸市民会館
MITO CITY CIVIC CENTER

ご予約・お問合せ

水戸市民会館運営事務局 Tel.029-350-6060
 平日 9:00-20:00 / 土日祝日 9:00-17:00
 E-mail : mito-hall@c-linkage.co.jp

https://www.mito-hall.jp/
 主催 : 水戸市民会館



Information イッキ読み!

障害に関する相談は 基幹相談支援センターへ

ID 0003691

障害福祉サービスの利用や障害に関する困りごとについて、お気軽にご相談ください。

問 東部基幹支援センター(☎303-8981)、西部基幹支援センター(☎309-6630)または障害福祉課(☎350-8084)

優良タクシー乗務員

ID 0087846

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。新たに4名を認定し75名になりました。ぜひご利用ください。

問 水戸地方ハイヤー連盟(新星自動車株式会社内、☎221-9191)または観光課(☎232-9189)

企業誘致適地登録制度

ID 0047835

企業誘致候補地を募集・登録して、立地希望企業とマッチングを行う制度です。登録地は市ホームページなどで公開します。



問 商工課(☎232-9185)

森林の所有者届出制度

ID 0003847

売買や相続などにより、森林を新たに取得した方(個人・法人)は、土地の所有者となった日から90日以内に、市へ届出を行ってください。

問 農政課(☎232-9181)

経営所得安定対策説明会

ID 0091787

日時▶①3月10日(火)18時30分から ②3月12日(木)13時30分から 場所▶①稲荷第一市民センター ②内原市民センター 対象▶市内に居住する水田農家

問 農政課(☎232-9181)

カタログポケットの サービスを終了します

ID 0077935

「広報みと」などを多言語翻訳できる「カタログポケット」のサービスを、3月末で終了します。

問 みとの魅力発信課(☎232-9107)

予備自衛官補募集

ID 0003426

未経験者でも教育訓練終了後に「予備自衛官」になる制度です。3月30日(月)まで令和8年度の募集を行っています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(☎226-9294)または総務法制課(☎232-9116)

海上保安官・海上保安学校学生 採用試験

ID 0115917

海上保安官と海上保安学校学生採用試験受験者を募集します。

問 茨城海上保安部管理課(☎263-4118)または人事課(☎232-9120)

町内会・自治会に 加入しましょう

ID 0004903

加入するときは、町内会長・自治会長に伝えるか、最寄りの市民センターにお問合せください。

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)

戦没者慰霊巡拝

ID 0006013

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。現地の情勢などにより、実施を見合わせる場合があります。

問 福祉総務課(☎232-9169)

年金相談や年金請求などのお手続きが無料でできます。

街角の年金相談センター水戸

予約受付専用電話 0570-05-4890(ナビダイヤル)

水戸市南町3-4-10 水戸FFセンタービル1階
電話:029(231)6541
水戸駅北口から徒歩15分:「南町3丁目」バス停下車
駐車場は南町3丁目パーキングをご利用ください。

受付時間:月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分まで ※月曜日19時まで
お電話による年金相談は受け付けておりません。

日本年金機構から委託を受け全国社会保険労務士会連合会が運営しています。

MUSBELL

うちの子どもも結婚できました!

独身のお子様の結婚相談

お気軽にご連絡ください!

0120-138-026

マル通マークCMS取得 ムスベル株式会社
結婚相談所ムスベル水戸 水戸市城南2-2-25 プルミエルクビル4階 通話料無料 営業時間:10時～19時 定休日:第2・第4水曜日



市ホームページで簡単に検索できます

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

Information イッキ読み!

下水道受益者負担金の申告を 0002292

新たに公共下水道が整備された区域の方は、受益者負担金の納付が必要です。対象者には4月上旬に申告書を送付しますので、必ず申告してください。

問 下水道総務課(☎232-9221)

サツマイモ^{もどぐされ}基腐病に注意 0113559

収穫物や栽培ほ場、近隣のほ場においてサツマイモ基腐病が疑われる症状を発見した場合は、速やかに県央農林事務所へ連絡してください。

問 県央農林事務所(☎227-1521)または農産振興課(☎259-2212)

緑化愛護団体で活動しませんか

月1~2回のペースで活動しています。
申込み▶各団体の入会申込書に記入し、年会費を添えて、直接、公園協会へ



問 公園協会(☎244-2895)

市民農園を利用しませんか 0003334

作物を栽培し、土に親しんで収穫の喜びを味わいませんか。現在6農園で利用者を募集しています。詳細は、お問合せください。

問 農産振興課(☎259-2212)

名刺印刷の注文を受付けています

就労支援施設のみでは、さまざまなデザインの名刺の注文を受付けています。点字印刷も可能です。詳細は、お問合せください。

問 身体障害者就労支援施設のみ(☎257-8861、✉nozomi@mito-syakyo.or.jp)

水道使用開始・中止の3日前までに申請をしてください 0004424

引越の際や解体・ハウスクリーニングなどの清掃で一時使用する場合も、☎、☎、☎での申請が必要です。

問 水道部お客様受付センター(☎231-4111)



そのほかの相談窓口はこちらから▶



※予約する際は、**申**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
令和8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、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	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		
第2土曜日	10:00~15:00				
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 【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▶4/16(木) 17:15から	4/1(水) (司法書士)	13:30~15:30	市役所2階	申 消費生活センター (☎226-4194)
		4/21(火) (精神保健福祉士)	10:00~15:00		
		4/22(水) (弁護士)	13:00~15:00		



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

ID ホームページ ☒ メール ☎ 電話 郵便送 ☎ はがき 窓 窓口 FAX ファックス

ID 0040405

身近な人や大切な人が 悩んでいませんか？

- 夜中に何度も目が覚め、眠れていないようだ
- 食事をとっている様子がなく、痩せてきている気がする
- 勉強や人間関係がつかず学校に行きたがらない

【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！

☎ 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0004069

健康手帳を活用しましょう

健康手帳(ファイル形式)を希望者に交付しています。

特定健診やがん検診などの結果票が綴れるほか、^{つづ} 血圧や体重をグラフで記録できます。

交付場所▶健康づくり課、内原保健センター
対象▶市内に居住する18歳以上

☎ 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0044813

キッズ献血

献血について、問診や検査、採血などを模擬体験しながら、楽しく学べるイベントです。



日 3/15(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

場 イオンモール水戸内原1階メインコート

対 3歳～小学6年生

料 無料

申 当日受付

問 保健総務課(☎305-6291)

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」などの相談に応じます。診療は行いません。

先着各4名



日 毎月第3火曜日 13:30～15:45(1人30分、1回のみ)

場 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)

ID 0116626

妊婦へのRSウイルスワクチンが 定期接種となります

RSウイルス感染症は、乳幼児期にかかることが多く、発熱や鼻汁、せきなど、かぜに似た症状を引き起こす感染症です。

初めて感染した乳幼児のうち、約3割でせきが悪化し、^{ぜんめい} 喘鳴(ゼーゼーと呼吸しにくくなること)や呼吸困難、細気管支炎の症状が出るなど、重症化することがあります。

妊娠中に予防接種を受けることで、お母さんの体内で作られた抗体が赤ちゃんに移行し、出生時から、RSウイルスを原因とする疾患を予防することができます。

【RSウイルスワクチン接種】

接種期間▶4月1日(水)から

対象▶妊娠28週0日～36週6日

の妊婦

料金▶無料

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎ 感染症対策課(☎243-7315)

令和8年度 人間ドック・脳ドックの補助申請

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～74歳の水戸市国民健康保険被保険者(国民健康保険税を完納している世帯に属すること)

②市内に住所を有す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保険料を完納していること)

※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、40歳～74歳の水戸市国民健康保険被保険者が対象です。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、2年連続の申請はできません。

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1,100名 ※定員に満たない場合は、再募集します。再募集する場合は、今後の「広報みと」などで、お知らせする予定です。

料金▶市の補助率は健診費用の5割(千円未満切捨て、上限あり)。「個人負担金」は、補助適用後の額となります

申請期間▶3月9日(月)～4月9日(木)

申請方法▶右の二次元コードから、電子申請・届出サービスで申し込んでください。電子申請ができない方のみ、はがきで受け付けます



《はがきによる申請》

はがき(当日消印有効)に、①健診機関(1か所) ②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) ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤生年月日(年齢) ⑥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

＜注意事項＞

- ・補助対象者には、5月中旬に「補助金交付決定通知書」を送付します
- ・申請期間終了後の変更は原則できません
- ・保険資格状況や納税の状況を確認するため、本申請情報を利用することがあります

健診予約は、ご自身で直接、健診機関へ申し込んでください。今年度から、予約開始日が変更になった健診機関がありますので、ご注意ください。

㊦=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 補助適用後	胃がん検診 胃カメラに変更	前立腺検査 (PSA)	予約開始日 (予約時間)	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 など条件あり) ※別途3,300円	別途2,420円 —	補助金交付決定通知書 到着後から (13:30～16:00)	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)
	●	㊦㊧	—	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 — —	補助金交付申請後から (10:00～16:00)	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 河和田町字丹下二の牧4732-5 ☎243-6220	●	—	—	21,900円	8月から可(定員・曜日指定あり) ※別途5,500円	別途2,750円 — —	補助金交付申請後から (8:00～16:30)	乳がん検診は、マンモ グラフィまたは超音波 検査を選択
	●	㊦㊧	—	27,010円				
	●	㊦㊧	—	27,010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5,500円	別途2,750円 —	補助金交付申請後から (8:00～16:30)	8月から、いばらき健康 管理センターと統合
	●	㊦㊧	—	27,010円				
水戸赤十字病院 三の丸3-12-48 ☎233-0078	—	—	●	27,450円	—	別途2,530円	補助金交付決定通知書 到着後から (9:30～16:00)	—
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 — —	補助金交付決定通知書 到着後から (11:00～16:00)	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)
	●	㊦㊧	—	28,000円				
	●	㊦㊧	—	27,900円				
	—	—	●	23,750円				
水戸協同病院 宮町3-2-7 ☎050-1720-8262 (AI電話)	●	—	—	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 — —	補助金交付決定通知書 到着後から (9:00～16:00)	乳がん検診は、マンモ グラフィまたは超音波 検査を選択
	●	㊦㊧	—	28,550円				
	●	㊦㊧	—	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4,400円	別途2,420円	補助金交付申請後から (14:00～17:00)	
	●	—	—	25,750円				
	●	㊦㊧	—	30,750円				
	●	㊦㊧	—	30,750円				
北水会記念病院 東原3-2-1 ☎303-3005	—	—	●	39,200円	可(定員・曜日指定あり) ※別途4,400円	含む — —	6月1日から (8:30～16:00)	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)
	●	—	—	25,750円				
	●	㊦㊧	—	30,750円				
	●	㊦㊧	—	30,750円				
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	補助金交付申請後から (9:00～16:00)	—
	●	—	●	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	—	—	補助金交付決定通知書 到着後から (10:00～16:30)	—

※補助は、脳ドック・人間ドックのいずれか1つです。人間ドックまたは脳ドックの補助を受ける方は、医療機関や集団健診で実施する特定健康診査・高齢者健康診査・検査項目に含まれるがん検診は受診できません。人間ドック・脳ドックの詳細は、市ホームページをご覧ください。



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 郵便郵送 窓窓口 FAXファックス

ID 0116009

水戸市子育て世帯生活応援特別給付金

物価高騰の影響を受けて、困難に直面している低所得の子育て世帯の暮らしを支援するため、こども1人あたり5万円の給付金を支給します。

支給予定日▶3月12日(木)

対象▶次のいずれかに該当する方

- ①令和8年1月分の児童扶養手当の支給を受けた
- ②令和8年1月分の児童手当の受給者であり、かつ令和7年度(令和6年分)の市区町村民税均等割が課されていない、または市区町村民税均等割を免除された
- ③公的年金給付などを受給していることにより、児童扶養手当の支給を受けていない

申請方法▶

- ①・②に該当する方は申請が不要です。
 - ③に該当する方は、窓で
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 こども政策課(☎232-9176)

ID 0115222

水戸市物価高対応子育て応援手当

物価高騰の影響を強く受けている子育て世帯の暮らしを支援し、こどもたちの健やかな成長を応援するため、0歳～18歳(高校3年生)のこども1人あたり2万円を支給します。

支給予定日▶3月12日(木)

対象▶次のいずれかに該当する方

- ①令和7年9月分の児童手当の支給を受けた
- ②令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した児童の保護者

申請方法▶児童手当を受けている方は、原則、申請が不要です。公務員など一部の方は、電子申請または申請書の提出が必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 こども政策課(☎232-9176)

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。詳細は、市ホームページをご覧ください。

※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 0090015

先着順！子育て世帯応援住宅

募集

令和7年にリノベーションをした、特定市営大山台住宅の入居者を募集しています。

場所▶見川町1820番地の5

家賃▶7.2万円(子育て世帯5.5万円)

間取り▶2LDK(81.16㎡)

募集戸数▶先着10戸

設備▶カウンターキッチン、モニター付インターホン、宅配ボックス、エアコン ほか



主な申込資格▶小学校卒業前のこどもを含む3名以上の世帯または妊婦を含む2名以上の世帯

※収入など、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。

問 県住宅管理センター(☎297-8360)または住宅政策課(☎232-9200)

ID 0093614

ふれあいの館 親子教室

募集

親子体操や水遊びなど、さまざまな活動をおして友だちづくりができます。

期日▶4月～9月の火曜日または金曜日(全8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8年4月1日現在)～就学前のこどもとその保護者

定員▶先着80組

料金▶2,000円(8回分)

申込み▶3月10日(火)～

4月7日(火)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 0091799

幼児健康診査を受けましょう

こどもの成長を確認し、日ごろの育児で気になることなどを相談できます。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)

☑️ 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

高齢者福祉サービスを利用しませんか

申込み▶3月31日(火)から、高齢福祉課☎で

【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、施術費の一部を助成します。

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
- ② 身体障害者手帳1・2級をお持ちの方

助成額▶1,000円の助成券を5枚交付(年1回のみ発行で、年度ごとに申請が必要)

※施術1回につき1枚まで使用できます。

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

車いすやストレッチャーに対応したリフト付きのタクシーで、自宅から医療機関や福祉施設への送迎を行います。

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

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出張します。

対象▶市内に居住する満65歳以上で、要介護3・4・5に認定された方

利用料金▶1,000円(1回) ※年3回まで

申込み時に必要なもの▶介護保険証

☎ 高齢福祉課(☎232-9174)

ID 0082327

在宅医療・介護のお話し会

先着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。

日 4/8(水) 10:00~11:30

場 常磐市民センター 料 無料

申 4/7(火)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 0003009

高額介護合算療養費の申請を

同一世帯の医療保険・介護保険加入者が、1年間(8月~翌年7月)に支払った、医療保険と介護保険の自己負担額(食費・居住費などを除く)を合計した金額が、自己負担限度額(年間)を超えた場合、超えた分の金額が支給されます。

申込み▶国保年金課☎で ※支給対象者には、3月中に通知を発送します。

☎ 国保年金課(国民健康保険に加入している方…☎232-9166、後期高齢者医療制度に加入している方…☎232-9528)

ID 0093697

介護給付費通知は希望する方にものみ通知します

介護給付費通知を希望する方は、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。

☎ 介護保険課(☎232-9177)

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—

最終回 ココが好き！水戸暮らし

これまでに皆さんから寄せられた、水戸の暮らしの「ココが好き！」と感じるポイントの中から、その一部を紹介します。
この機会に、あなたも水戸暮らしの「好き」なところを考えてみませんか？



千 波湖や県庁の桜並木、三の丸のイチョウ並木など、四季折々の自然が身近にあるところ！(女性/30代)



田 舍過ぎず都会過ぎず、ご近所さんともよい距離でお付き合いができて暮らしやすいです。水戸駅には特急も必ず停まるので、都内にも日帰りで行きやすく、推し活もしやすいです！(女性/40代)



市 民会館ができてから、まちなかのイベントも増え、水戸黄門まつりにもぎやかになって、とても楽しいまちになりました。(女性/50代)



温 暖な気候や災害が少ないところ。近隣の海や山にも近いので、ふらっと観光するのに便利なところや、地元には偕楽園や千波湖があって、季節を感じる市民の憩いの場となっているところも好きです。(男性/60代)



水 戸ホーリーホックと茨城口ボッツのホームタウンなところ！(女性/30代)



たくさんの「好き」をお寄せいただきありがとうございました！



水戸暮らし通信では、全11回の便りをとおして、市民の皆さんが「ココが好き！」と言える水戸の暮らしを見つけるヒントをお届けしてきました。
「まちといなか、いいとこどり」なあなたの水戸暮らしが、これからも彩り豊かな日々でありますように。

市ホームページ「水戸暮らし」はこちら↓

