

広報みと
mito

8

令和8(2026)年
No.1605

特集

水戸に息づく

伝統の**武道**

相 対する2人の凛とした視線、ゆったりかつ堂々とした構え、張り詰めた空気。そこから瞬時に繰り出される剣技の数々。互いの刀が交わったとき、鋭く、大きな音を響かせます。極限の集中力や判断力、瞬発力を持った剣士たちが披露する「北辰一刀流」の組太刀は、瞬きする暇さえ与えず、その技で多くの人を魅了します。

今回の特集では、市指定文化財の1つ「北辰一刀流」が歩んできた歴史、そしてこの伝統を途切れさせないよう奮闘し続ける人たちの姿を紹介します。

FIFAワールドカップ2026

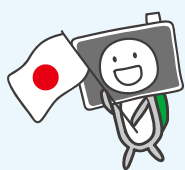
日本戦をみんなで応援しました！

6月11日(木)に開幕したFIFAワールドカップ2026。市では、4試合全ての日本戦で、生中継を大画面に上映するパブリックビューイングを行いました。

過去に水戸ホーリーホックに在籍した前田大然選手のゴールや、小川航基選手のアシストなど、水戸にゆかりのある選手たちの活躍で会場は大いに盛り上がりしました。

なかでも、21日(日)の対チュニジア戦では、会場に約450人が集結。水戸市出身の上田綺世選手がゴールを決めた瞬間には、割れんばかりの大歓声が沸き起こりました。

この日は、上田選手が小学生時代に所属していたサッカー少年団の団員をはじめ、県内外から多くのサッカーファンも来場。世界に挑む選手たちへ、熱いエールを送り続けました。



水戸市と台南市の友好の証

道路愛称を「台南通り」に決定しました

水戸市と台湾の台南市は、友好交流都市としてスポーツや学校給食など、さまざまな分野で交流しています。

6月24日、台南市との友好関係を多くの皆さんに知ってもらうため、両市の友好の証として「台南通り」という道路愛称を設定。この道路は、台南市との友好交流のきっかけになった水戸市出身の故杉浦茂峰氏の生家跡地に面しており、今回の愛称決定につながりました。



学校給食で提供された
台湾産マンゴー(写真左上)

台南市でも「水戸街」っていう名前の道路をつくってくれたんだよ。



詳細はこちら⇒



CONTENTS

— 目次 —



- 03 特集
水戸に息づく伝統の武道
- 07 スポーツ施設の予約が
市公式LINEでできます！
- 08 男女平等参画について
考えてみませんか
- 09 Event & Seminar
イベント&講座情報
- 13 Information お知らせ
- 20 Health Guide —ヘルス・ガイド—
- 22 みとっこ子育てnavi
- 23 いきいきシニア情報館
- 24 Meet in Mito
～水戸で輝く人に会いにいく～

掲載している情報は7月17日現在のものです

納期

納期限は **8月31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
市県民税・ 森林環境税第2期	市民税課 (☎232-9138)	収税課 (☎232-9145)
国民健康保険税 第2期	国保年金課 (☎232-9526)	
後期高齢者医療 保険料第2期	国保年金課 (☎232-9528)	
介護保険料 第2期	介護保険課 (☎232-9194)	

※以下の窓口での市税等の収納業務を終了します。

- ・市民センター▶令和9年3月31日
- ・出張所▶令和10年3月31日

納付には口座振替をはじめとしたキャッシュレス納付を推奨しています。詳細はこちら⇒



幕末に伝わり 受け継がれてきた 北辰一刀流

問合せ▶歴史文化財課(☎306-8132)

斉昭がもたらした

新しい流派

江戸時代後期。一人の剣士が生み出した剣術流派が、一世を風靡^{ふうび}していた。剣術家・千葉周作^{ちばしゅうさく}成政が一代で作り上げたこの流派は、やがて幕末を代表する流派となる。

その名は「北辰一刀流」。

全国で累計3千人以上の門下生を誇ったといわれ、その中には、坂本龍馬など、幕末に活躍した志士もいた。

そのころ、水戸藩では徳川斉昭が第9代藩主となり、藩政改革を進めていた。斉昭は水戸藩で学ぶ武道についても改革を施し、さまざまな流派の長所を取り入れるため、新しい剣術流派も積極的に藩士に学ばせようとした。その一つとして「北辰一刀流」を採用すべく、1835(天保6)年、斉昭は創始者である周作を水戸に呼び、その剣技を披露させ

た。これをきっかけに、周作は水戸藩に仕えるようになり、1841(天保12)年に新設された弘道館で剣術の指南にあたる。そうして、北辰一刀流は、多くの水戸藩士が学ぶ武道となった。

しかし、水戸の武道は時代の波に大きくのまれていくことになる。

一子相伝で

つなぎ続けた

明治維新により、水戸藩と武士身分は廃止。弘道館も、1868(明治元)年に起きた水戸藩の内紛により多くが焼けてしまい、学校としての機能を失った。ここで教えられていたさまざまな武道がよりどころを失い、その多くが衰退。新しい時代は、武道を取り残して進んでいった。

そのような状況の中、一人の人物が立ち上がる。水

戸藩の剣士、小澤寅吉^{こざわとらきち}政方である。若いうちから頭角をあらわし、弘道館で剣術指南役を務めていた寅吉は、1874(明治7)年、自宅の敷地内に「水戸東武館」を創設。剣術の振興、そして剣術の習得をとおした人材の育成に奔走した。

そして、北辰一刀流の精髓である「組太刀(二人一組で相対して行う型稽古)」を、小澤家の跡取りに授け、以降、北辰一刀流は一子相伝で受け継がれていった。

脈々と続いた北辰一刀流だったが、太平洋戦争時の水戸空襲により道場が焼失。さらに、戦後のGHQによる占領時には武道が禁止されるなど、継承への逆風は強かった。

時は流れ、平成。継承が途切れかけたこの時代に、水戸に根付いた伝統を守るため立ち上がり、時代の波に屈することなく奮闘した人たちがいた。

伝統を守り

未来へつなぐ

伝統の完全復活に 心血を注ぐ

途絶えかけていた北辰一刀流の伝統。再興のために奔走したのは、水戸東武館八代目館長の高山陽好さん。警察官を退職した2004（平成16）年から、北辰一刀流の復活を志しました。「以前から剣道師範として東武館で指導をしていましたが、水戸に受け継がれてきた北辰一刀流を絶やすことなくつないでいこうという機運が、東武館の指導者たちの間で高まったのです」と語る高山さん。そうして、小澤智七代目館長（1938〜2024年）をはじめ有志が集まり、組太刀の研究が始まりました。

「まず参考にしたのは、旧水戸藩士が千葉周作から話を聞いて作成した著書『剣法秘訣』。ここには、組太刀の型、全65本の動きや北辰一刀流の極意が解説されていました。しかし、この本が執筆されたのは大正時代初期。文章そのものを正確に理解することが難しいうえに、そこに込められた意図をくみ取り、身体の動きに反映させるには大

変な時間と労力を要しました。そんなとき、小澤武四代目館長（1906〜1985年）が残していたビデオテープが見つかり、それは、1本目から18本目までの型の演武が収められた貴重な資料だったんです。私たちは、そこに記録された一つ一つの動きや間、技の意味を丁寧に読み解き、失われかけていた型を、自らの体に刻み込むように再現していきました」。

研究が進んでも、高山さんたちの探求心が止まることはありませんでした。自分たちで65本の型すべてを再現しようと、活動はさらに熱を帯びます。四代目館長が『剣法秘訣』を独自に解説した資料も見つかり、伝統の復活へ大きく前進したのです。ときには、研究が



水戸東武館八代目館長
剣道範士八段 高山 陽好さん

Interview

高山さんとともに北辰一刀流の再現に尽力



水戸東武館師範
剣道教士七段
居合道教士七段

うえだ ただお
上田 忠夫さん

残された数少ない資料は読み解くことすら難しく、実際の動きに落とし込むまでにとても苦労したのを覚えています。それでもなんとかヒントを探し、稽古を重ね、そして演武として形になった瞬間は本当に嬉しかったですね。2023(令和5)年に水戸でG7サミットの会合が開催された際には、海外の方々にも北辰一刀流を披露でき、感動してもらえたことが今でも印象に残っています。

今は特に、中学生たちが北辰一刀流に興味を持ち、稽古に来てくれていることに喜びを感じています。技だけでなく、大切に受け継がれてきた武道の精神を学び、次の世代、そのまた次の世代へとつないでいってほしいと願っています。



「水戸の梅まつり」での演武(弘道館)

行き詰まることもありましたが、そんなときは、北辰一刀流の起源にさかのぼって調べました。「北辰一刀流のもととなった流派の師範のもとへ行って話を聞いたり、その道場の合宿に参加したりして、北辰一刀流に脈々と受け継がれているものは何か、研究していきたい」と、当時を振り返ります。

こうして、65本のすべての型の再現が完了。高山さんたちが活動を始めてから、実に10年の歳月が流れていました。

守った伝統を つなぎ続ける

高山さんは82歳になった現在も、剣道の指導のほか、毎週土曜日に「古武道研究会」を開き、北辰一刀流の指導をしています。それだけでなく、魅力や教えを後世に残せるよう、技の解説動画をインターネットで公開したり、さまざまなところで演武を披露したりしています。それは、多くの人にこの武道の魅力や価値を感じてもらい、受け継いでいってほしい、という強い思いがあるからこそ。「150年以上も前にこの地に伝わった伝統文化を守れたことが、何よりもうれしい。北辰一刀流に込められた意志と技術が途絶えないよう、これからも魅力を伝え、後世につないでくれる人が増えるような活動を続けていきたいですね」。

水戸に息づく伝統の武道を守り、それを後世につなぐ活動が続ける高山さん。水戸東武館には今日も思いを込めて指導する高山さんの声が響いている。

水戸東武館 入館生を募集しています

問合せ▶水戸東武館(☎221-4729)



小・中学生や初心者向けなど、コースに分かれた剣道の稽古のほか、中学生以上を対象とした、北辰一刀流の指導も行っています。

見学や体験を希望する場合は、電話またはメール(✉tobukan4729@outlook.jp)でお問い合わせください。

⇐中学生の部
(毎週火曜日に開催)

古武道研究会の皆さん⇨
(毎週土曜日に開催)



北辰一刀流 組太刀の基本

水戸東武館公式YouTubeチャンネルでは、全組太刀の型や演武の様子を見ることができます。



組太刀は、太刀組43本、小太刀組5本、相小太刀組6本、刃引組11本に分類される、計65本の型が存在する。真剣を用いる刃引組以外は、お互いに木刀を使用し、技術の高い方が受太刀となって打突を受ける。打突が非常に激しいため、受太刀は「鬼籠手」という大きな籠手を両腕に装着する。

北辰一刀流は、「一ツ勝」の型に代表されるように、いかなる敵に対しても果敢に攻めることで敵の太刀を切り落とし、その起こり(相手が技を出す瞬間の動き)を打つことを信条としており、いずれの型も非常に素早い動きが必要である。

鬼籠手

相手が本気で打ち込めるよう、分厚く大きく作られている。



太刀組

互いに太刀で行う基本の型。一刀流の基礎と極意を学ぶ。



小太刀組

太刀に対し長さが不利な小太刀で、懐へ果敢に踏み込む技術を磨く。



相小太刀組

小太刀同士で行う実践的な型。室内や乱戦を想定した動きが必要。



刃引組

真剣の太刀を使う。極度の緊張感の中、自らの技と精神を極める。

一ツ勝の流れ

最も代表的な型、「一ツ勝」。切り込んでくる相手に対し、その刀を切り落として攻撃をする。北辰一刀流の基本であり、信条が詰まっている型である。



① 相手(左)が切りかかってくる瞬間を察知して、その刀を切り落とす。



② 相手の刀を切り落とした隙に、喉をめがけて突く。



③ 相手が刀を振りかぶり籠手が上がったところを狙い、その左手を打つ。

指定文化財

水戸東武館(道場・正門附堀)や北辰一刀流などは、市の指定文化財に指定されています。市内には、国や県、市の指定文化財が204件あり、重点的に保存・活用されています。



日本遺産

斉昭が創設した旧弘道館、常磐公園(偕楽園)は、日本遺産「近世日本の教育遺産群—学ぶ心・礼節の本源—」の構成文化財となっています。



近世日本の教育遺産群サポーター 募集中

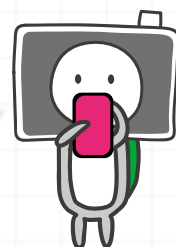
弘道館や偕楽園をはじめとする「近世日本の教育遺産群」を多くの人に知ってもらうため、関連イベントのお手伝いなどをするサポーターを募集します。サポーターへの歴史講座なども実施します。





スポーツ施設の予約が 市公式LINEでできます！

楽ちん！



問合せ▶スポーツ振興協会(☎243-0111)
または体育施設整備課(☎306-6760)

市スポーツ施設の予約が、9月利用分から、水戸市公式LINEでできるようになります。スマホから簡単に、施設の詳細や空き状況の確認、予約・抽選の申込ができます。ぜひ、ご利用ください。

予約方法など
詳細はこちら⇒



市公式LINEの
友だち追加は
こちら⇒



8月24日(月)午前9時から、現行の「いばらき公共施設予約システム(以下、旧システム)」は使用できなくなります。8月分の利用予約までは、旧システムで受け付けます。

使用できる期間	8月1日	8月24日	9月以降
旧システム	8月利用分まで		
LINE予約		9月利用分から	

8月1日から抽選受付開始！

LINE予約のススメ

トーク画面を開き、
基本メニューから
「スポーツ施設予約」をタップ！

希望する施設や日時など、
案内に沿って情報を入力！

予約後、表示される案内
にしたがって、別途申請
書を提出してください。

ID登録
などは
不要！

TAP!!



施設
を選ぶ

市公式LINEから予約できる施設の一覧が表示されます。



日程
を選ぶ

カレンダーから、希望する利用日や利用時間を選びます。



実施種目
を選ぶ

選択肢にない種目を希望する場合は、予約する施設にお問い合わせください。



利用人数・
利用者情報
を入力

一度入力すると、次回以降は選択肢に表示されるようになります。



内容を確認して
予約
完了

抽選申込みの場合、結果は毎月10日に、LINEで通知します。

LINEから予約できる 市スポーツ施設

- 総合運動公園
- 青柳公園(リリーアリーナMITO)
- 小吹運動公園
- 常澄健康管理トレーニングセンター
- 大串貝塚ふれあい公園
- 常澄運動場
- 市立サッカー・ラグビー場(ツインフィールド)
- 内原ヘルスパーク
- 東町運動公園(アダストリアみとアリーナ)
- 大塚池公園
- 田野・元石川・ちとせ・元吉田・鯉淵・上大野・中妻・東野・内原 市民運動場

※会議室など、一部、LINEでは予約できない施設があります。利用を希望する施設にお問い合わせください。

ID 0102674

男女平等参画について考えてみませんか

問合せ▶男女平等参画課(☎226-3161)

令和8年度水戸市男女平等参画推進月間標語 最優秀賞

「だいじょうぶ あなたはあなた 自分らしく」(下大野小学校5年 立原唯楓さん)

9月は水戸市男女平等参画推進月間です。市では、性別にかかわらず、市民一人一人があらゆる分野に参画し、個性と能力を十分に発揮できる社会の実現を目指しています。また、水戸市男女平等参画基本条例が施行された

9月を「男女平等参画推進月間」として、広く市民や事業所の皆さんの理解と関心を深める取組を行っています。

今年は、条例施行25周年の記念の年です。催しをとおして、男女平等参画について考えてみませんか。

ID 0054029

ヒューマンライフシンポジウム2026

「バトンを受け継ごう！

ジェンダー平等実現へのアクション」

【第1部 基調講演】「平等・開発・平和と私たちの未来」

自身の経験から、次世代を担う若者へ、ジェンダー平等社会の実現に向けたメッセージを投げかけます。

講師▶林陽子(弁護士、元国連女性差別撤廃委員会委員長)



【第2部 パネルトーク】「本当にやる！できる！必ずやる！アイスランドの絵本から考える水戸の未来」

アイスランドはどうして世界で1番ジェンダー平等が進んでいるの？20～30歳代の4人の若者が、その謎をひもとくパネルトークを展開します。



日時▶9月20日(日) 13:30～16:00(13:00開場)

場所▶市民会館

定員▶先着300名

申込み▶8月1日(土)～9月17日(木)に、QRで



9/12 井戸端会議パートⅤ 凜として生きる (土) —新しい女性の幸せのカタチ 自立から自律へ—

男女平等と多様性社会について、各々の「自立から自律」を考え、みんなで井戸端会議をしませんか。

時間▶10:00～12:00

定員▶先着30名

講師▶長谷川幸介(茨城県生涯学習・社会教育研究会会長)

申込期限▶9月11日(金)

主催▶みと男女平等参画を考える会

9/12 ジェンダーと消費者問題 (土) ～エシカル消費の行方～

消費者問題におけるジェンダー差別について学び、固定的な役割分担意識について考えます。

時間▶13:00～15:00

定員▶先着30名

講師▶田山知賀子(市消費生活センター長)

申込期限▶9月11日(金)

主催▶NPO消費者市民ネット21

9/19 男女平等参画ことば遊び (土) ～今のあなたの等身大の気持ちを話してみよう！～

参加者全員がリレー形式で自由に考えを語り合う、新しいカタチのトークイベント。性別や世代を超えて語り合い、男女平等参画の意識を高めます。

時間▶10:00～12:00

定員▶先着30名

申込期限▶9月18日(金)

主催▶茨城県女性のつばさ連絡会中央地域

9/5 海外経験を地方へ (土) ～グローバル女性たちが語るこれからのローカル～

年代の異なる3人の女性が、海外生活での体験談を語り、その中から出てくるグローバルな視点について考えます。

時間▶10:00～12:00 定員▶先着30名 講師▶中島美那子(茨城キリスト教大学教授)ほかパネリスト3名 申込期限▶

9月4日(金) 主催▶大学女性協会茨城支部みと

9/5 男女平等参画映画祭「あまろっく」 (土) (上映時間119分)

義母(中条あやみ)はまさかの20歳！39歳実家暮らしの娘(江口のり子)に、お父ちゃん(笑福亭鶴瓶)が再婚宣言！かみ合わない共同生活の中で、39歳娘が家族の“本当の姿”に気づいていきます。

時間▶13:30～15:30(13:00開場) 場所▶市役所4階 定員▶先着100名 申込期限▶9月3日(木) 主催▶水戸女性会議

場所▶場所の記載がないものは、市役所2階

料金▶無料

申込み▶各申込期限までに、市公式LINE申込フォームから申し込むか、直接または☎で、男女平等参画課へ

※LINEでの申込は、「基本メニュー」にある、「予約・申込」アイコンをタップしてください。



☒ 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

ID 0080061

山根のナシもぎとりと そば打ち体験

ナシを1人3個収穫した後、自分で
打ったそばを食べます。



- 日 8/22、9/5(土) 9:30~13:00
場 森林公園森の交流センター集合
料 1,500円
申 8/10(月)~15(土)に、☎で
問 同センター(☎252-7500)

ID 0081111

昔のくらし再現展示

「夏の道具」、「こどもと遊び」を
テーマに、明治大正から昭和後期
頃のくらしを再現します。



- 日 9/27(日)まで
場 県立歴史館
料 一般180円、満70歳以上90円、高校生以下無料
問 同館(☎225-4425)または歴史文化財課(☎306-8132)

ID 0101757

見和・見川商店会 M&Mサマーフェスタ

模擬店や大抽選会など、地域と商
店会が一体になって盛り上げます。



- 日 8/22(土) 11:00~19:00 ※小雨決行
場 日吉神社
問 見和・見川商店会飯島方(☎080-2006-2645)または商
工課(☎232-9185)

こびとさがし

「こびとづかん」のコビトたちが、
この夏、園内のあちこちに登
場します。



(c) Toshitaka Nabata

- 日 7/30(木)~8/30(日) 9:00~17:00
(受付は16:00まで)
場 植物公園
料 500円 ※別途、入園料
問 同公園(☎243-9311)

ID 0079200

水戸学講座「青藍舎に学 んだ人々」

①藤田^{ゆうこく}幽谷と教育 ②吉田^{のりよ}令世の
生涯と学識 ③槐^{かいいん}陰 岡崎正忠



- 日 ①8/23(日) ②9/20(日) ③10/11(日) 10:00~12:00
場 常磐神社 料 無料
申 当日受付
問 同神社(☎221-0748)または五軒市民センター(☎226-4156)

ID 0073982

千波湖環境学習会

千波湖周辺でセミの羽化を観察し
ます。



- 日 8/11(火) 18:00~20:00 ※小雨決行
場 ハナミズキ広場
料 無料
申 当日受付
問 茨城県環境管理協会(☎248-7426)または環境保全課
(☎232-9154)

ID 0126872

水戸市戦没者追悼式

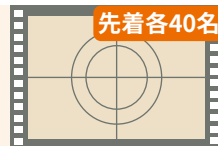
先の大戦で犠牲となられた方々を
追悼するとともに、平和の尊さを
再認識します。



- 日 8/25(火) 14:00~15:30
場 市民会館
対 市内に居住する方
料 無料
申 当日受付
問 福祉総務課(☎232-9169)

映画上映会

「無防備都市」(監督:ロベルト・ロッ
セリーニ)を上映します。



- 日 8/20(木) 10:00~11:50、14:00~15:50
場 中央図書館
料 無料
申 当日受付
問 同館(☎226-3951)

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 ㊟ FAX ファックス

ヘルマンハーブ ミニコンサート

ヘルマンハーブの音色による、癒しのひとときを過ごしませんか。



先着30名

- 日 9/6(日) 14:00~14:40
場 稲荷第一市民センター
料 無料
申 8/23(日)から、㊟、㊟で、常澄図書館へ
問 同図書館(㊟269-1751)

ID 0101997

音訳体験講座

視覚障害のある方に情報を提供するための「音訳」を体験してみませんか。



先着15名

- 日 9/10(木) 10:00~12:00 場 福祉ボランティア会館
対 市内または周辺市町村に居住する方 料 無料
申 9/3(木)までに、㊟で、音訳ボランティア「こだま」長野方へ
問 同団体長野方(㊟090-6037-0345)または障害福祉課(㊟232-9173)

ID 0102147

認知症サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を見守ります。



先着各15名

- 日 ①9/10(木) ②9/16(水) ③9/18(金) ④9/25(金) ⑤9/30(水) ⑥10/2(金) ⑦10/8(木) ⑧10/23(金) 13:30~15:00
場 いきいき交流センター ①長者山荘 ②常澄 ③ふれしあ ④あじさい ⑤葉山荘 ⑥柳提荘 ⑦あかしあ ⑧あかね荘
料 無料 申 8/10(月)9:00から、㊟、HPで
問 地域支援センター(㊟297-5903)

ID 0127996

こみっとネット

市民活動のネットワークを広げて、団体の課題を解決しませんか。



- 日 9/10(木) 14:00~16:00
場 市役所2階 対 市内で活動するNPO法人、ボランティア団体、地域コミュニティ団体、企業など
料 無料
申 8/1(土)~31(月)に、HPで
問 市民生活課(㊟232-9151)



ID 0104025

「自転車の交通反則制度」 詳しく教えて!!

自転車に乗る方と自動車を運転する方の両面から制度を学びます。



抽選30名

- 日 9/10(木) 14:30~16:00
場 千波市民センター
対 市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方
料 無料
申 8/18(火)までに、HPで
問 みと好文カレッジ(㊟303-6602)



ID 0114312

明日からできる 高血圧の予防とケア講座

総合診療医が、明日からできる高血圧の予防方法を解説します。



先着30名

- 日 8/31(月) 14:00~15:30(受付は13:40から)
場 保健所
対 市内に居住する方
料 無料
申 8/24(月)までに、㊟で
問 健康づくり課(㊟243-7311)

関東還暦・古希軟式野球 大会

還暦32チーム、古希32チームが出場し、熱戦を繰り広げます。



- 日 ①古希の部 9/1(火)~3(木) ②還暦の部 9/5(土)~8(火)
場 ノーブルホームスタジアム水戸、総合運動公園軟式球場
問 スポーツ振興協会(㊟243-4592)



ID 0004097

人生会議を始めよう!

誰にでも訪れる「もしものとき」に備えて、水戸済生会総合病院緩和ケア認定看護師と考えてみませんか。



先着30名

- 日 9/2(水) 13:30~15:00 場 福祉ボランティア会館
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 8/28(金)までに、㊟で、北部地域包括支援センターへ
問 同センター(㊟246-6003)または地域支援センター(㊟232-9110)

ID 0004097

なんとかなる!!認知症

明日から実践できる認知症の豆知識について学びませんか。



先着30名

- 日 9/2(水) 14:00~15:30 場 県立健康プラザ
対 市内に居住する方 料 無料
申 8/10(月)~25(火)に、㊟で、南部第二地域包括支援センターへ
問 同センター(㊟303-8255)または地域支援センター(㊟232-9110)

ハーブレッスン

本格カレースパイスと、夏のハーブドリンク3種を作ります。



先着各30名

- 日 9/3(木) 13:15~14:25、14:45~15:55
場 植物公園
料 各1,500円 ※別途、入園料
申 8/4(火)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



ID 0104378

障害者就職面接会(前期)

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 9/24(木)・25(金)、10/1(木)・2(金) 10:00～12:00
(受付は9:30から)

場 マイムビル

申 9/1(火)～11(金)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 0030898

甲種(乙種)防火管理新規講習

防火管理者として選任される方は、防火管理講習の受講が必要です。

先着180名



日 9/24(木)・25(金) 場 トラック総合会館

料 甲種8,000円、乙種7,000円

申 8/21(金)～9/3(木)に、HPで、日本防火・防災協会へ

問 同協会(☎03-6263-9903)または火災予防課(☎221-0119)



つくってみよう！世界の料理～エジプト編～

講師と一緒に楽しくエジプトの家庭料理を作りましょう。

抽選15名



日 9/26(土) 10:00～14:00

場 国際交流センター 対 16歳以上の方

料 2,000円

申 9/1(火)までに、HP、☎、窓で

問 国際交流協会(☎221-1800)



ID 0084514

水戸軟式ナイター野球大会

夜間に行う軟式野球大会です。



日 9/26～11/28の土曜日 19:20～20:50 ※10/3・31、11/14を除く。 場 総合運動公園軟式球場

料 20,000円 申 9/5(土)までに、☎で、水戸軟式ナイター野球連盟武士方へ

問 同連盟武士方(☎243-8481)またはスポーツ課(☎306-8136)

ID 0046317

後期三の丸カレッジ講座

①国際時事解説(オンライン参加も受け付けます) ②ドローン講座

抽選①40名②24名



日 ①9月～10月 14:00～16:00 ②10月～11月 9:30～12:00 場 水戸生涯学習センター 料 ①3,000円 ②4,000円 申 8/15(土)までに、HP、☎で、同センターへ

問 同センター(〒310-0011三の丸1-5-38県三の丸庁舎3階、☎228-1313)または生涯学習課(☎306-8692)



そば打ちボランティア養成講座(全2回)

そば打ちを講座で学び、地域交流グループを立ち上げませんか。



日 9/11・25(金) 10:00～15:00 場 福祉ボランティア会館 対 市内に居住または通勤・通学する受講後ボランティア活動ができる方 料 無料

申 8/12(水)の9:30から、☎、☎、FAXで

問 社会福祉協議会(☎309-1011、FAX 309-1139、☎appli@mito-syakyo.or.jp)

ID 0113470

元気いばらき就職フェア in 水戸

現在、仕事を探している方を対象とした就活フェアです。



日 9/11(金) 13:30～15:30(受付は13:00から)

場 県水戸合同庁舎

対 現在、仕事を探している方 料 無料

申 当日受付

問 いばらき就職支援センター(☎300-1916)または商工課(☎232-9185)

ID 0130703

百里基地音楽祭

航空自衛隊中部航空音楽隊が多彩な演奏を披露する演奏会です。



日 9/12(土) 14:00～16:00(13:00開場)

場 小川文化センター「アピオス」(小美玉市)

対 市内に居住する小学生以上の方 料 無料

申 8/21(金)までに、HPで ※抽選制

問 航空自衛隊百里基地渉外室(☎0299-52-1331、内線2587)または総務法制課(☎232-9116)



ID 0084514

夏季市民ボウリング大会

個人戦3ゲーム・年齢別ハンデ戦を行い、男女別に表彰します。



日 9/13(日) 10:40から(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 9/12(土)までに、☎で、水戸市ボウリング連盟へ

問 同連盟(水戸グリーンボウル内、☎253-4439)またはスポーツ課(☎306-8136)

ID 0074460

地域遺産—未来へ引き継ぐ水戸のたからもの—

みと好文テラスを題材に、設計者・横須賀満夫が建築の魅力を紹介します。



日 9/20(日) 13:00～15:00

場 国際交流センター

料 無料

申 9/13(日)までに、HPで、水戸ユネスコ協会へ

問 同協会櫻庭方(090-2454-7316)または文化交流課(☎291-3846)



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 0102017

縄文ファッションストリート

小・中学生を対象に、自由にデザインしたオリジナル縄文服を募集し、展示します。



先着20組

日 11/8(日)～12/27(日) 場 埋蔵文化財センター
 申 9/1(火)～13(日)に、申込用紙に記入し、㊟、㊟、㊟で
 ※申込用紙は、同センター、各市民センター、各市立
 図書館、ホームページで入手できます。
 問 同センター(〒311-1114塩崎町1064-1、㊟・㊟269-5090)

ID 0039322

中小企業向け採用力向上セミナー

学生や新社会人の意見を直接聞き、採用における改善策を考えます。



先着30名

日 11/9(月) 13:00～17:00 場 市役所2階
 対 市内に本社または事業所を有する企業の人事・採用担当者
 料 無料
 申 8/3(月)～11/6(金)に、HPで
 問 雇用人材協会(㊟300-1738)または商工課(㊟232-9185)

ID 0017256

いばらき県央地域スポーツフェスティバル

県央地域に拠点を置くスポーツチームによる体験教室を開催します。



日 10/4(日) 10:00～15:00
 場 茨城町運動公園(茨城町)
 料 無料
 申 8/1(土)～31(月)に、HPで
 問 スポーツ課(㊟306-8136)



ID 0039332

スキルアップセミナー

仕事に役立つ心理学やコミュニケーションを学ぶセミナーです。



先着30名

日 10/26(月) 9:30～16:30 場 市役所4階
 対 市内に本社または事業所を有する企業の社員(1社4名まで)
 料 無料
 申 8/3(月)～10/23(金)に、HPで
 問 雇用人材協会(㊟300-1738)または商工課(㊟232-9185)

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

企画展

『竹村京 うごくせかい』

移り変わる世界に「縫う」行為を通して向き合う竹村京の個展。



日 10/12(月)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)、㊟で

おどる絵本『みえるとか みえないとか』

人気作家ヨシタケシンスケの絵本の世界が、色彩豊かな舞台作品に。



日 9/5(土) 15:00開演、6(日) 10:30、14:00開演
 料 おとな3,000円、こども(18歳以下)1,000円
 申 HP、㊟(225-3555)、㊟で

武満徹の肖像 ～没後30年記念企画～

芸術館との縁も深い、武満徹の室内楽やポップソングを特集します。



日 9/26(土) 16:00開演
 料 一般4,500円、U-25(25歳以下)1,500円、「秋庭歌一具」(10/4)公演とのセット券 7,000円
 申 HP、㊟(231-8000)、㊟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

やぐらピアノDay

やぐら広場で、ピアノ(ヤマハG2)を自由に弾くことができます。



日 8/17(月) 10:00～12:00、14:00～16:00 ※1名につき15分
 料 無料
 申 当日受付

やぐらコンサート

佐々木静江による『スイミー』などの絵本の朗読と共に、山本亜季子のピアノ・鍵盤ハーモニカの演奏をお届けします。



日 8/17(月) 12:30～13:30
 料 無料

水戸キャンパス100 文学を楽しもう!読書の扉

日本三大随筆のひとつ『方丈記』についてとりあげます。



先着24名

日 8/20(木) 19:00～20:30
 料 500円
 申 HP、㊟、㊟で

西野由希子
(茨城大学教授)

高額療養費制度が見直されます

問 国保年金課(国民健康保険については☎232-9166、後期高齢者医療制度については☎232-9528)

高額療養費は、医療費の支払いが高額になったとき、定められた上限額を超えた額を払い戻す制度で、所得に応じて上限額が決まります。

将来にわたって制度を維持するため、8月から上限額が変更になります。また、長期療養者の負担軽減のため、新たに年間上限額が設定されます。 ※「年間」は、8月から翌年7月を指します。

自身がどの区分に該当するかは、マイナポータルの健康保険情報、任意記載事項の併記がある資格確認書(後期高齢者医療制度加入者に限る)、限度額適用認定証などで確認できます。

【70歳未満高額療養費自己負担限度額】

区分	所得(※1)	月額上限	年間上限
ア	901万円超	270,300円+(医療費-901,000円)×1% <多数回該当140,100円(※2)>	168万円
イ	600万円超901万円以下	179,100円+(医療費-597,000円)×1% <多数回該当93,000円(※2)>	111万円
ウ	210万円超600万円以下	85,800円+(医療費-286,000円)×1% <多数回該当44,400円(※2)>	53万円
エ	210万円以下	61,500円 <多数回該当44,400円(※2)>	53万円 (※3)
オ	住民税非課税	36,900円 <多数回該当24,600円(※2)>	29万円

【70歳以上高額療養費自己負担限度額】

区分	月額上限		年間上限
	課税所得(※4)	外来(個人単位) 外来+入院(世帯単位)	
現役並みⅢ 690万円以上	—	270,300円+(医療費-901,000円)×1% <多数回該当140,100円(※2)>	168万円
現役並みⅡ 380万円以上690万円未満	—	179,100円+(医療費-597,000円)×1% <多数回該当93,000円(※2)>	111万円
現役並みⅠ 145万円以上380万円未満	—	85,800円+(医療費-286,000円)×1% <多数回該当44,400円(※2)>	53万円
一般Ⅱ 145万円未満(※5)	22,000円 (外来年間上限 216,000円)	61,500円 <多数回該当44,400円(※2)>	41万円
一般Ⅰ 28万円未満(※6)			
低所得者Ⅱ 住民税非課税	11,000円 (外来年間上限96,000円)	25,700円 <多数回該当24,600円(※2)>	29万円
低所得者Ⅰ 住民税非課税で一定所得以下	8,000円	15,700円	18万円

※1 総所得等から基礎控除(43万円)を控除した額に応じて区分が決まります。ただし、未申告の場合は区分アになります。

※2 1年以内に3回以上自己負担限度額を超えたとき、4回目以降の限度額は多数回該当の限度額になります。

※3 基礎控除後の所得が86万円未満区分に該当することが確認できた方は、年間上限が41万円になります。

※4 住民税の課税標準に応じて区分が決まります。一部区分においては別の基準による判定があります。

※5 収入の合計が383万円未満(複数世帯の場合は520万円未満)の場合も含みます。

※6 後期高齢者医療制度加入者で、課税所得145万円未満かつ年金収入とその他の合計所得金額が200万円以下(複数世帯の場合は320万円以下)の場合も含みます。

ID 0102007

国民健康保険加入者で 所得の状況が確認できない方へ

国民健康保険に加入していて、令和7年中の所得の状況が確認できない23歳以上の方へ、8月上旬に国民健康保険税簡易申告書を送付します(収入が年金のみの方を除く)。

この申告書は、税額の算定や減額制度の適用を決める大切なものです。所得の有無にかかわらず、記入し、必ず返送してください。

問 国保年金課(☎232-9526)

ID 0002695

バイクや軽自動車などの 申告を忘れずに

バイクや軽自動車、小型特殊自動車などの税金は、4月1日現在で所有している方に課税されます。

軽自動車などを取得したときや、申告内容に変更があった場合は15日以内に、廃車や譲渡した場合は30日以内に申告してください。

手続きをしないと、翌年度も軽自動車税が課税されますので、ご注意ください。

問 市民税課(☎303-8576)

ID 0003426

防衛大学校・防衛医科大学校学生

募集

種目	試験日	申込期限
防衛大学校学生	一般…10月31日(土)	10月15日(木)
防衛医科大学校学生	看護学科…10月17日(土)	10月2日(金)
	医学科…10月24日(土)	10月8日(木)
2等陸・海・空士	随時受付	

※応募資格や応募方法
など、詳細はこちら⇒



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)

ID 0065646

本人通知制度の利用には 登録申請が必要です

本人通知制度とは、住民票の写しや戸籍^{とら}謄本などを、任意代理人や第三者に交付した際に、登録者あてに郵送でお知らせする制度です。事前に、登録申請が必要です。

対象▶水戸市に住民登録または戸籍の本籍がある方
申込み▶申請書に記入し、(郵)、(窓)で ※申請書は、市民課、市ホームページで入手できます。

問 市民課(☎310-8610、☎239-3248)

ID 0003057

国民年金保険料は前払いで 割引ができます

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

国民年金の保険料は、前払いで納付すると割引になる「前納制度」があります。納付書払いでは、任意の月分から年度末(または翌年度末)までの保険料を前納することができます。専用の納付書が必要ですので、年金事務所へお問い合わせください。

口座振替、クレジットカード払いでの前納を希望する場合は、いつでも申込みができ、振替(立替)開始時から年度末(または翌年度末)までの保険料をまとめて振替(立替)できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

参考：前納制度を利用した場合の保険料金表(令和8年度)

納入方法	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 【割引額】	—	106,650円 【870円】	211,220円 【3,820円】	418,510円 【16,010円】
口座振替 【割引額】	17,860円 【60円】	106,300円 【1,220円】	210,530円 【4,510円】	417,150円 【17,370円】

※「2年前納(4月開始)」も含みます。

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

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 0085494

不動産公売を 実施します

公売日時▶11月24日(火) 午後2時30分～3時 ※午
後2時から受付、説明

場所▶市役所5階

申込み▶当日受付

※公売は、直前に中止する場合がありますので、事
前にお問合せください。

【公売物件】

売却区 分番号	所在	地番	地目	地積	見積価額 (公売保証金)
水8-1	鯉淵町 字八ノ割	5951 番12	宅地	461.63㎡	132万5,000円 (14万円)
水8-3	平須町 字道向	2488 番	田	2,923㎡	49万2,000円 (5万円)

※水8-3の入札に参加するには、あらかじめ農業委
員会が発行する買受適格証明書の交付を受ける必
要があります。詳細は、農業委員会にお問い合わせ
ください。

問 収税課(☎232-9145)

ID 0111040

環境フェアに出展しませんか

募集

日時▶10月17日(土) 午前10時～午後3時30分

場所▶市民会館

対象▶環境・3R・消費生活などの活動に取り組む団
体・企業等

募集数▶40団体程度

料金▶企業5,000円 ※非営利組織は無料

申込み▶8月14日(金)までに、HPで



問 環境フェア実行委員会事務局(ごみ減量課内、
☎232-9114)

ID 0003995

市職員として働きませんか

募集

市職員として、市民のため、市政のために活躍し
たい方を募集します。

【募集職種】

職種	試験区分	第1次試験日
事務	高校卒業程度	9月16日(水)～27日(日) のうち、受験者が希望 する日時 ※全国各地で受験でき るテストセンター方 式により実施します。
土木	高校卒業程度	
	大学卒業程度	
建築	大学卒業程度	
保健師	—	9月20日(日)
保育士・ 幼稚園教諭	—	
消防	高校卒業程度	
事務	障害のある方	9月20日(日)
獣医師	—	随時受付

※土木・建築職は、大学3年生も受験可能です。

申込み▶7月30日(木)～8月16日(日)に、HPで

※受験資格など、詳細は、採用試験案内で確認して
ください。採用試験案内は、人事課または市ホー
ムページで入手できます。

問 人事課(☎232-9120)

ID 0124118

Jアラート全国一斉情報伝達試験を 行います

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▶8月26日(水) 午前11時ごろ ※予備日…9月
9日(水) 放送内容▶(例)「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 0004194、0001130

障害者共同受発注センターを ご利用ください

市内には、障害のある方が働く施設が60か所以上あり、各施設でオリジナル製品の製作などさまざまな作業を行っています。

障害者共同受発注センターでは、「どこに依頼したらよいか」「この作業はできるか」などをコーディネートします。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 障害者共同受発注センター(障害福祉課内、☎291-3948)

ID 0104315

募集

「障害者週間」作文・ポスター作品

【心の輪を広げる体験作文】

障害のある人となない人との、心のふれあいの体験をつづったもの。

【障害者週間のポスター】

障害のある人となない人との相互理解・交流などを、造形的表現で訴えるもの。

※対象など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 県障害福祉課(☎301-3357)または障害福祉課(☎350-8053)

ID 0102081

募集

市医師会看護専門学院 特定市町村推薦

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

募集学科▶准看護学科

申込み▶9月1日(火)～30日(水)に、必要書類を添えて、保健総務課窓 ※応募には要件があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 保健総務課(☎305-6291)

ID 0040119

募集

浜見台霊園の区画墓地使用者

対象▶令和8年8月1日以前から市内に居住し、市公園墓地の使用許可を受けておらず、自宅や寺院などに遺骨がある方 募集区画数▶50区画(定員を超えた場合は抽選) 料金▶永代使用料…24万円 管理料(年間)…3,200円 申込み▶9月7日(月)～18日(金)(当日消印有効)に、申請書に記入し、必要書類を添えて、(郵、窓) ※申請書は、衛生事業課、市ホームページで入手できます。

問 衛生事業課(〒310-8610、☎232-9160)

ID 0040449

浜見台霊園無料送迎バス

運行日▶8月13日(木)、9月23日(水)、令和9年3月21日(日)

発車場所		①	②	③	④
往路	水戸駅南口6～8番のりば	8:00	9:00	11:10	13:00
	赤塚駅南口ロータリー	8:30	9:30	11:40	13:30
復路	浜見台霊園駐車場南側	9:50	10:50	13:00	14:50
	浜見台霊園3種5区フェンス側	9:55	10:55	13:05	14:55
	浜見台霊園特7区ダム側	10:00	11:00	13:10	15:00

問 衛生事業課(☎232-9160)

ID 0001826

し尿のくみ取りをお休みします

休み期間の前後は作業依頼が集中します。なるべく早めに、各地区の業者へ作業を依頼してください。

地区	休業日時
水戸・内原	8/8(土)・9(日)、11(火)
	8/13(木)～16(日)
常澄	8/8(土)の11:30～9(日)
	8/11(火)の11:30以降
	8/15(土)・16(日)

問 水戸・内原地区は衛生事業課(☎232-9160)、常澄地区は大洗、鉾田、水戸環境組合(☎267-2898)



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 0024625

イノシシなどの捕獲を実施します

イノシシなどによる農作物への被害を防止するため、「わな」による捕獲を実施します。

捕獲区域内には、捕獲実施の看板と、わな設置場所の標識を設置しますが、山林などに入る際はご注意ください。

期間▶8月26日(水)～10月9日(金)

※設置場所など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 農産振興課(☎259-2212)

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▶8月20日(木)・21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 0003548

リフォームに係る費用を補助します

市内で住宅をリフォームする方に、抽選で「安心住宅リフォーム支援補助金」を支給します。

補助金額▶リフォーム工事に要する費用の10分の1など ※上限10万円

申込み▶8月17日(月)～9月10日(木)(必着)に、申込書に記入し、必要書類を添えて、(郵便、窓)で

※着工前の申込みが必要です。要件など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 住宅政策課(〒310-8610、☎232-9222)

募集

水戸の梅大使になりませんか

応募資格▶次のすべての要件を満たす方 ①令和9年1月1日時点で満18歳以上(高校生を除く) ②事務局が指定した日に活動可能 ③市内へ通勤可能で、事務局が指定した場所に自ら行ける(早朝の勤務などあり) ④家族や学校、勤務先の理解を得られる ⑤水戸の梅大使の勤務期間中に、他の観光大使などとして活動していない

募集人数▶5名 活動期間▶12月…事前研修、令和9

年1月～3月…約50日間、4月～12月…約20日間 活動内容▶「水戸の梅まつり」でのお出迎え、観光案内、

テレビ・ラジオ出演、撮影会モデルなど 報酬▶12月～令和9年3月の「水戸の梅まつり」に関する活動…

33万円 1月～12月…1日1万円、半日5,000円 副賞▶10万円相当の商品券(活動期間終了後に贈呈)

選考方法▶面接審査 ※9月27日(日)に市役所でを行います。

申込み▶9月2日(水)(必着)までに、HPまたは応募用紙に記入し、上半身・全身の写真各1枚を添えて、(郵便、窓)で ※応募用紙は、水戸観光コンベンション協会、同協会ホームページで入手できます。



問 同協会(〒310-0011三の丸1-5-38県三の丸庁舎1階、☎224-0441)

ID 0018327

水戸の美味しい果物を 産地で直売します

8月上旬から▶ナシ(幸水、豊水、あきづきなど)…千波、河和田、山根地区ほか

8月中旬から▶ブドウ(巨峰、シャインマスカットなど)…千波、山根地区ほか リンゴ(つがる、ふじなど)…山根地区ほか

※販売している果樹園など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 農産振興課(☎259-2212)

ID 0079705

共同調理場運営委員会委員

募集

対象▶市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方
定員▶1名 任期▶10月28日(水)から2年間 申込み▶8月10日(月)～31日(月)(当日消印有効)に、申込書に記入し、☐、☐、☐、☐で ※募集要項と申込書は、市ホームページ、学校保健給食課、学校給食共同調理場、各出張所、各市民センターで入手できます。

問 学校給食共同調理場(〒311-4153河和田町796、☎251-3561、☎254-1525、✉iinkobo.chorijo@city.mito.lg.jp)

歳末たすけあい援護

歳末たすけあい募金から、在宅で援護を必要としている世帯を助成します。援護金の受取には、申請が必要です。

申込み▶9月1日(火)～30日(水)に、申請書に記入し、必要書類を添えて、☐、☐で
※助成対象には要件があります。詳細は、お問い合わせください。

問 社会福祉協議会(〒311-4141赤塚1-1ミオス2階、☎309-5001)

国際親善姉妹都市締結50周年記念 アナハイム市親善訪問団

募集

期間▶11月15日(日)～20日(金) 対象▶本人または家族が市内に居住する方 定員▶先着15名 申込み▶8月12日(水)から30日(日)の正午までに、申込書に記入し、関係書類を添えて、☐、☐で
※詳細は、国際交流協会ホームページを
ご覧になるか、お問い合わせください。

問 国際交流協会(〒310-0024備前町6-59、☎221-1800)

ID 0002595

救急車は適正に利用しましょう

夏は、熱中症などで救急車の出動が増加します。真に救急車を必要としている方への迅速な対応ができるよう、救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

救急車を呼ぶかどうか迷ったときは、15歳以上の場合はおとな救急電話相談(#7119または050-5445-2856)、15歳未満の場合は子ども救急電話相談(#8000または050-5445-2856)をご利用ください。

問 救急課(☎221-0126)

ID 0005008

給水装置の所有者の 変更はお済みですか

道路に布設してある配水管から分岐して家庭まで引かれている水道管、止水栓、バルブ、蛇口などを「給水装置」といい、これらは私有財産です。

給水装置が設置されている土地や建物の所有者が、相続、贈与、売買などで変更となったときは、届出が必要です。提出書類など、詳細は、お問い合わせください。

問 給水課(☎231-4112)

ID 0125587

二十歳のつどい参加希望の 市外にお住まいの方へ

就職や進学などに伴い、市外に住民登録を変更した方や、近隣の市町村から市内の中学校に進学していた方も、「令和9年水戸市二十歳のつどい」に参加できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。
対象▶平成18年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方

申込み▶12月18日(金)までに、☐で

問 生涯学習課(☎306-8692)



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

Information イッキ読み！

みとっこ未来市民懇談会

ID 0126651

子育て施策に関する内容について、意見交換します。
日時▶9月4日(金) 午前10時～11時30分 場所▶市役所4階 申込み▶8月4日(火)～13日(木)に、IDで

問 市民相談室(☎232-9109)

生活道路での自動車の

法定速度が引き下げられます ID 0126659

改正道路交通法施行令の施行により、9月1日から生活道路における自動車の法定速度が、時速60kmから時速30kmに引き下げられます。詳細は、市ホームページまたは茨城県警察のホームページをご覧ください。

問 水戸警察署(☎233-0110)または生活安全課(☎224-1113)

地域猫活動を支援します

ID 0004858

飼い主のいない猫を適切に管理し、鳴き声や排泄物などの被害を抑える取組です。市では、活動するグループを登録し、不妊去勢手術などを支援します。詳細は、お問い合わせください。

問 動物愛護センター あにまるっとみと(☎350-3800)

レジ袋削減にご協力を

ID 0003167

「レジ袋削減の取組みに関する協定」を締結する市内店舗(9事業者33店舗)における、3月のエコバッグ持参率は約84%でした。引き続き、ご協力をお願いします。

問 ごみ減量課(☎232-9114)

障害福祉サービスを

ご利用ください

ID 0004919

障害のある方が、地域の中で自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう、必要な支援を受けられるサービスです。事前に手続きが必要です。利用要件など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 障害福祉課(☎350-8084)

成年後見制度の利用を

支援します

ID 0004483

認知症や知的・精神障害などにより、判断能力が不十分な方に代わって財産管理などを行う制度です。制度や利用について相談がある方は、お問い合わせください。

問 地域支援センター(☎232-9110)または障害福祉課(☎350-8084)

無料

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、**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
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▶9/17(木) 17:30から	9/2(水) (司法書士) 9/3(木) (建築士) 9/9(水) (弁護士) 9/15(火) (精神保健福祉士)	13:30～ 15:30 13:00～ 15:00 13:00～ 15:00 10:00～ 15:00	市役所2階	申 消費生活センター (☎226-4194)
全国一斉 子どものための 養育費相談会	養育費に関する電話相談会です。秘密は守られますので、安心して相談してください。	9/5(土)	10:00～ 21:00	専用電話番号 0120-567-301	茨城青年司法書士 協議会 (☎0299-77-5007)、 市民相談室 (☎232-9109)
茨城県八士会 相談会	弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が、各種相談に応じます。	9/6(日)	10:00～ 15:30 (受付は 15:00 まで)	市民会館	茨城県弁護士会 事務局 (☎221-3501)、 市民相談室 (☎232-9109)
心配ごと相談	あらゆる心配ごと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

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 0019640

休日夜間緊急診療所の 利用について(8月13日～15日)

休日夜間緊急診療所は、急な病気やケガで、かかりつけ医などに受診できないときに利用する診療所です。救急診療ですので、長期間の投薬・継続的治療は行いません。後日、かかりつけの医院を受診してください。

※内科・小児科・外科では、市ホームページで当日の予約受付を行っています。利用できる時間帯など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

場所▶休日夜間緊急診療所(笠原町993-13)

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

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

問 保健総務課(☎305-6290)

ID 0050730

ひきこもり相談窓口(事前予約制)

【ひきこもり専門相談】

ひきこもりに関する相談に精神科医が応じます。

日時▶毎月第1金曜日、午後2時～4時

場所▶保健所 対象▶ひきこもり状態にある方やその方を支える家族など

【ひきこもり家族教室】

同じ悩みを持った家族同士の仲間づくりや情報交換などで、家族の心理的な負担軽減を図ります。

日時▶毎月第3月曜日、午後1時30分～3時

場所▶県立健康プラザ

対象▶ひきこもり状態にある方を支える家族など

【ぶらんけっと～当事者の居場所～】

当事者の方が安心して集える場所です。他者との交流や外出のきっかけづくりとしても利用することができます。

日時▶毎月第2・4水曜日、午後1時30分～3時

場所▶保健所など

対象▶ひきこもり状態にある方

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0040405

一人で悩んでいませんか？あなたの悩みを聞かせてください

○夜眠れない、夜中に何度も目が覚める ○疲れやすく、元気が出ない ○気力がわからない
○死んでしまいたいと思う ○勉強や人間関係がうまく、学校に行きたくない etc…



こころの健康相談

①保健所の保健師、精神保健福祉士、社会福祉士による面談

受付時間▶月～金、午前9時～正午・午後1時～4時

②公認心理師による面談(要事前予約)

受付時間▶第2・4金曜日、午後2時30分～4時45分

申込み▶☎で、健康づくり課へ

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

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

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

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

この他、SNSでの相談もできます。詳細は、市ホームページをご覧ください。 問 健康づくり課(☎243-7311)

令和8年度 国保の方の人間ドック・脳ドック 補助申請(追加募集)

問 健康づくり課(☎243-7311)

対象▶4月1日現在40歳以上で、令和9年3月31日時点の年齢が74歳以下の
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)

※受診日当日に国民健康保険の資格がない方、妊娠中の方は受診できません。

※脳ドックは、2年連続での受診や人間ドックとの併用はできません。ま
た、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付けている方、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▶500名(うち脳ドック35名)

※定員を超えた場合は抽選

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
り捨て・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▶8月5日(水)～28日(金)(当日消印有効)

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
申込み



※電子申請ができない方のみ、はがき・郵送で受け付けます。

《はがき・郵送による申請》

①健診機関(1か所) ②希望する健診(人間ドックまたは脳ドック) ※人
間ドック希望の女性は婦人科検診の有無 ③住所(郵便番号含む) 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>

- ・補助は、「人間ドック」「脳ドック」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は受診できません。
- ・下表の予約開始日を確認し、自身で直接、
健診機関に予約してください。
- ・補助対象者には、10月中旬に「補助決定通
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。

後期高齢者医療制度被保険者に該当
する方への補助は、4月募集時点で定
員に達しました。追加募集は行いませ
ん(今年度、後期高齢者医療制度に移
行する方を含む)。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

【健診機関】

㊦=子宮頸がん ㊧=マンモグラフィ ㊨=超音波検査 ㊩=補助金

健診機関	健診の種類			個人 負担金	胃がん検診 バリウムから 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					
水戸済生会総合病院 双葉台3-3-10 ☎254-9044	●	—	—	21,800円	—	別途2,200円	㊩申請後から 10:00～16:00	乳がん検診は、年度 末年齢が偶数の方は 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 河和田町字丹下 二の牧4732-5 ☎243-6220	●	—	—	21,900円	可(定員・曜日 指定あり) 別途5,500円	別途2,750円	㊩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(選 択がない場合は超音 波検査)
	●	㊦㊧	—	27,010円		—		
	●	㊦㊨	—	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	㊩決定通知 到着後から 9:30～16:00	募集20名
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	㊩申請後から 14:00～17:00	胃カメラを希望の場 合は、令和9年1月以 降の予約 2・3月の予約が比較 的取りやすい
水戸ブレインハートセンター 青柳町4028 ☎222-7007	—	—	●	22,000円	—	—	㊩決定通知 到着後から 10:00～16:30	募集15名
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	㊩申請後から 9:00～16:00	—
	●	—	●	83,200円	胃カメラのみ	別途3,300円		



ID市ホームページで
簡単に検索できます

ID 0001796

乳児家庭全戸訪問事業

助産師などが、赤ちゃんが生まれた家庭を訪問する「新生児訪問」と「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。訪問では、お母さんの体調や赤ちゃんの様子をお伺いし、さまざまな不安や悩みについて相談に応じるほか、「妊婦支援給付金(2回目)」の申請を案内しています。

【新生児訪問】

対象▶第1子の乳児(おおむね生後40日以内)がいる家庭 内容▶赤ちゃんの身体測定、母乳などの栄養相談、育児相談 ※沐浴、乳房マッサージなどの処置はしていません。 料金▶無料

【こんにちは赤ちゃん訪問】

対象▶第2子以降の生後4か月までの乳児がいる家庭 内容▶子育て情報の提供、育児相談 料金▶無料

訪問について、子育て支援課または各保健センターから案内の電話をしています。

問 子育て支援課(☎350-1216)

ID 0128178

ひとり親家庭などに対して 受験料・模擬試験受験料を支援します

ひとり親家庭や低所得子育て世帯のこどもに対して、大学等受験料や模擬試験受験料を支援します。

補助対象児童	補助対象経費	補助金額(1名)
高校3年生など (大学等への進学を目指す20歳未満の方)	大学等進学を目指し受験した大学等受験料、模擬試験受験料	大学等受験料 上限53,000円 模擬試験受験料 上限8,000円
中学3年生 ※市が実施すること の学習・生活支援事業「すてっぷ」 の利用登録が必要	高校進学を目指し受験した模擬試験受験料(高校の受験料は対象外)	模擬試験受験料 上限6,000円

申請できる方▶申請日時点で、申請者(保護者)の住民登録が水戸市にあり、次のいずれかに該当する方 ①児童扶養手当受給世帯(同等所得水準のひとり親世帯含む) ②生活保護受給世帯 ③住民税非課税世帯

申請期間▶8月3日(月)～令和9年3月12日(金)(必着)
※申請はこども1人につき、年度内に1回限りです。
受験料の支払いが複数ある場合は、すべての支払いが終わってから申請してください。申請方法など、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 0127584

ほっとひといき ママたいむPart2

育児のミニ講座と受講者同士の交流会です(全3回・無料託児付き)。



日 9/15(火)・29(火)、10/14(水) 10:00～11:45
場 総合教育研究所
対 市内に居住する未就学児の保護者
料 無料
申 8/23(日)までに、HPで
問 みと好文カレッジ(☎303-6602)



ID 0090662

児童精神科の市民講座

児童精神科医療・発達障害医療の現状と課題についての講座です。



日 9/19(土) 13:30～14:45
場 水戸メディカルカレッジ
料 無料
申 9/18(金)までに、HPで
問 北水会記念病院(☎303-5182)または子育て支援課(☎350-1216)



ID 0093614

ふれあいの館親子教室

親子体操や楽器遊びなど、さまざまな活動とおして、友だちづくりができます(全8回)。



日 10月～令和9年2月の火曜日または金曜日 10:00～11:00
場 ふれあいの館
対 市内に居住する未就学児(0歳児を除く)とその保護者
料 2,000円(8回分)
申 8月10日(月)～9月18日(金)に、HPで
問 ふれあいの館(☎243-8940)

ID 0098225

養育費の取り決めにかかった 費用を補助します

養育費の取り決めにかかった公正証書などの作成費用を補助します。

対象▶水戸市に住民登録があり、次のすべてに該当する方 ①ひとり親の方または離婚協議中で離婚後に子を養育する予定 ②1年以内に公正証書、裁判所の調停調書、判決書などを作成または取得した ③公正証書などの作成または取得にかかる費用を負担した

※この他にも要件があります。補助対象費用や申込方法など、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)

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 電 メール 電 電話 郵 郵送 図 はがき
往 往復はがき 窓 窓口 FAX ファックス

✓ 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 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
フロイデ水戸メディカル プラザ	9/14(月) 14:00~15:30
新荘市民センター	9/17(木) 13:30~15:00
三の丸市民センター	9/24(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 0104675

高齢者の無料歯科健診

口腔機能の低下や、それに伴う肺炎などを
予防するため、歯科健診(歯・口腔内の状態
検査など)を実施します。対象者には、8月下
旬に案内を送付しますので、内容をご確認く
ださい。

期間▶9月1日(火)~12月31日(木) ※歯科医
院の休診日を除く。

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

- ①昭和25年4月1日~昭和26年3月31日生まれ
- ②昭和20年4月1日~昭和21年3月31日生まれ
- ③昭和15年4月1日~昭和16年3月31日生まれ

申込み▶案内に同封の実施歯科医院一覧表の
中から、希望の歯科医院に予約

問 茨城県後期高齢者医療広域連合(☎309-
1212)または国保年金課(☎232-9528)

いきいき シニア 情報館

ID 0088110

ドライバーサポート フィットネス

先着15名

運転に必要な体の使い方などを鍛える全5回
の教室です。

日 9/1・15・29、10/6・20(火) 13:30~14:30

場 いきいき交流センターふれしあ

対 市内に居住する65歳以上の方 料 2,500円

申 8/17(月)から、☎で、NPO法人ちいきの学校齋藤
方へ

問 同齋藤方(☎070-3875-3232)または地域支援セン
ター(☎297-5903)

シルバー人材センター

先着10名

清掃スタッフ講習・入会説明会

清掃スタッフの仕事を、座学・実技講習で学
びます。

内容	日時	会場
講習会	9/1(火)・2(水) 9:00~16:30(全2回)	県総合福祉会館
説明会	9/11(金) 13:30から	シルバー人材センター

対 同センターに入会し、就業できる方 料 無料

申 8/14(金)までに、☎で

問 シルバー人材センター(☎303-7272)

ID 0018642

元気アップ・ステップ運動体験会

有酸素運動を中心に、高齢者の健康づくりを
目的とした全4回の体験会です。

会場	開催日	時間
いきいき交流 センターあじさい	9/8・29、10/13・27(火)	13:30~ 15:00
赤塚市民センター	9/11・25、10/9・23(金)	

対 市内に居住する65歳以上の方 料 無料

申 8/12(水)~26(水)に、☎で

問 地域支援センター(☎297-5903)

Meet in Mito

ミートインミト

～水戸で輝く人に会いにいく～

まちを形づくるのは、風景だけではなく、そこに暮らす人の力です。この連載では、市内で活躍する方の姿をととして、地域の魅力と未来へのヒントを探ります。

問合せ▶みとの魅力発信課(☎232-9107)

04 水戸の魅力を伝える伝道師 ベリーダンサー 大江ジャスミンゆかさん

煌びやかな衣装をまとい、しなやかな動きで観客を魅了するベリーダンサー・大江ジャスミンゆかさん。プロのダンサーとして活躍する一方、水戸の魅力を発信する活動にも力を注いでいます。

ベリーダンスとの出会い

5歳でクラシックバレエを習い始めて以来、踊ることが大好きだったジャスミンさん。小学生の頃には教本を読み込み、技の仕組みを研究するほど熱心だったといいます。一度はバレエから離れたものの、高校卒業後に水戸から上京した際、運命的にベリーダンスと出会いました。

「腰の動きの面白さと、バレエとは違う独特の魅力に惹かれ、体験したその日に入会を決めました」と当時を振り返ります。しかし、熱心に踊り続ける中で怪我



やスランプに直面。その頃に、ひもを結んで体のバランスを整える「ひもトレ」や、自然と生命を体認する「韓氏意拳」と出会い、人間の自然な動きや、全てが調和した踊り方を追求していきま

す。そして、ベリーダンスの起源や、東洋・西洋の身体観を探究し、日本の美意識から踊りを見直した唯一無二の流派「ニッポニズム・ベリーダンス」を創出しました。

ジャスミンさんは、水戸で自身のスタジオを主宰するほか、2014年、「みと全国ダンスコンペティション」のオールジャンル部門で銅賞、2017年、「ベリーダンスコンペティションThe ONE 2017」フュージョンソロ部門で3位を受賞するなど、輝かしい活躍をしています。

踊りと言葉で伝える魅力

上京時には、学校に通いながら海外のホテルでもおてなしの研修に参加するなど、スキルアップに励みましたが、多忙な生活の中、体調を崩してしまいました。故郷の水戸に帰ることで状態はよくなり、「お世話になった故郷に、踊りと活動で恩返ししたい」という強い想いを抱くようになります。そこで、海外で



ジャスミン・ベリーダンス・スタジオ

踊る以前の体から丁寧に内観していきます。経験・年齢を問わず、どなたでも参加できます。

住所▶南町3丁目4-3
銚子屋果実ビル3階

詳細はこちら⇒



水戸のPR活動を続けています。

「私が自分で見て感じた水戸を、私にしかできない表現で届けたい」。市内外の人々に向けて、水戸の魅力を自身の踊りと言葉で伝えるジャスミンさん。「水戸から世界へ世界から水戸へ」をキーワードに、これからも水戸の魅力を発信していきます。



の研修で培ったホスピタリティや語学力を活かし、水戸梅お菓子プロジェクトに参加。水戸の梅まつりでは、積極的に「ふくゆい」のPRを行っています。ジャスミンさんは、まつりに関わるさまざまな方がおてなしをする様子を見て、「水戸っぽの圧倒的な団結力」に感動したといいます。

さらに、地域愛はとどまることを知りません。水戸ホーリーホッツの試合や水戸黄門まつりなどの地域イベントだけでなく、県外の公演やラジオ出演時にも、水戸のすばらしさを伝えるなど、ダンサーの枠を超えて、水戸のPR活動を続けています。