

2026

7月

NO.842

広報

きたいはらき

KITAIBARAKI City Information



心をひとつに^{☆☆}
笑顔でゴール!



Contents

P2 熱中症に注意しましょう
P3 新市立保育所8月1日開所
P4 指定管理者の募集

P5 市職員採用試験を実施します
P18-20 .. おしらせ掲示板
P21 休日の当番医

表紙の紹介は17ページをご覧ください

緊急情報
メール
配信登録



北茨城市
LINE公式
アカウント





熱中症に注意しましょう

▶特に注意!

- ・梅雨明け前後…過去数年の県内の救急搬送患者数を見ると、梅雨明けの前後から熱中症で倒れる人が急激に増えます。体が暑さに慣れていない時期は、特に注意が必要です。
- ・高 齢 者…救急搬送のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さや喉の渇きに対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、気温が上がったらエアコンをつけましょう。



▶予防方法



- ☑エアコンや扇風機で温度・湿度を調節
- ☑外出時は日傘や帽子で直射日光を避ける
- ☑急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意
- ☑暑さに備えて、日頃から体調管理

- ☑のどがかわかなくても、こまめに水分補給
- ☑体調が悪い日は外出をできるだけ控える
- ☑体調が悪い人がいないか、お互いに気を配る

▶「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」

国では、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、「熱中症警戒アラート」を発表してきましたが、過去に例のない危険な暑さによる重大な被害が生じるおそれがある場合に備えて、令和6年度から「熱中症**特別**警戒アラート」の運用が開始されています。(令和8年の運用期間：4月22日～10月21日)

	熱中症警戒アラート	熱中症 特別 警戒アラート
概 要	気温が著しく高くなることにより、熱中症による健康被害が生じるおそれがある場合	気温が 特に 著しく高くなる(過去に例のない暑さ)ことにより、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合
発表基準	県内観測地点のいずれかで暑さ指数(※ ₁)33に達する場合	県内観測地点(14地点) すべての地点で暑さ指数(※₁)が35 に達する場合

※₁：人体の熱の出入りに影響の大きい【気温】【湿度】【日射・輻射】など周辺の熱環境の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標のことです。熱中症の危険度を判断する数値として使用されます。

※各アラートは、環境省のLINE公式アカウントでも確認できます。

環境省「熱中症予防情報サイト」▶



環境省LINE公式アカウント▶



▶市内指定暑熱避難所(クーリングシェルター)

熱中症**特別**警戒アラートが発表された際は、4月22日現在、暑さを避ける場所として、市内の公共施設(5施設)および民間施設(17施設)を「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」として開放します。自宅にエアコンがある場合など、涼しい環境が確保できる場合には、移動は必須ではありません。

※飲料等は各自でご用意ください。

【市内の指定暑熱避難所(クーリングシェルター)】※公共施設のみ掲載

施設名	開放可能日	開放可能時間
市役所 多目的棟 元気ステーション	月曜日～金曜日 ※祝日を除く	午前9時 ～午後5時
市生涯学習センター「とれふる」	火曜日～日曜日 ※月曜日が祝日で火曜日が休館となる場合を除く	
市立図書館 県天心記念五浦美術館	開館している日	午前9時30分 ～午後5時

※開放は「熱中症**特別**警戒アラート」発表時のみ



▲クーリングシェルターの詳細はこちら



▲「熱中症**特別**警戒アラート」が発表され、施設が開放された場合、施設入口に掲示されます。

問 健康づくり支援課 内197



新市立保育所 8月1日開所



▷開所時間

平 日：午前7時30分～午後6時30分
土曜日：午前7時30分～午後0時30分

市関本保育所は、市民病院の敷地内に移転し、新たに「北茨城市立保育所（愛称：にじいろ保育所）」として8月1日からスタートします。市の基幹的保育所として、通常の保育のほか、障害児の受け入れや、特別な配慮を必要とする児童や家庭への支援を行います。また、新事業として、病児保育（病気のお子さんを預かる保育）を始めます。

病児保育始めます 病児保育室「なないろ」

- ・対 象……0歳10カ月～小学6年生
- ・定 員……3人
- ・開室時間……月曜日～金曜日
午前8時～午後5時
- ・休 室 日……土日、祝日、年末年始
- ・利用料金……400円/日



▲詳細はこちら

問 子育て支援課 内 131

物価高騰対策給付金

～受取方法の届出忘れはありませんか？～

物価高騰による生活費の負担軽減を図るため、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、北茨城市の住民基本台帳に登録（令和8年4月1日現在）のある市民の方を対象に給付している物価高騰対策給付金の受け取りは、届出が必要です。

- ・給付金や還付金などの公的なお金を受け取るために、マイナンバーに紐づけて国に登録している「公金受取口座」をお持ちの方は、届出不要で公金受取口座に振り込みしています。
- ・振込口座届出書は、令和8年6月5日(金)に対象者のいる世帯主宛てに送付しています。

▷受取方法（全2種）

- ①口座振込 → 振込口座届出書の郵送提出による届出
- ②ATM受取 → 市LINE公式アカウントによる届出

▷届出期限

7月31日(金) [①：7月31日(金)の当日消印有効
②：7月31日(金)午後11時59分まで]



問 企画政策課 内 237



● 公の施設の指定管理者を募集します ●

市では、公の施設の効率的な運営と市民サービスの向上を図るため、地方自治法に基づく指定管理者制度を適用しています。令和9年3月末で指定期間が満了する下表の施設について、令和9年4月1日からの指定管理者（施設の管理運営を行う法人その他の団体）を募集します。

※指定管理者の募集に関する詳細は、各担当課へお問い合わせください。

▷対象施設

施設名	担当課	備考
老人福祉センター「ライト」	高齢福祉課 内121	一括募集
デイ・サービスセンター「ライト」		
心身障害者第一福祉センター	社会福祉課 内138	一括募集
心身障害者第二福祉センター		
大津漁村センター「ポート大津」	農林水産課 内382	一括募集
茜平総合交流施設「マウントあかね」	農林水産課 内383	
童謡の森ふれあいパーク		
家族キャンプ村花園オートキャンプ場	商工観光課 内364	
中郷温泉「通りゃんせ」		
北茨城市スポーツ関連施設	生涯学習課 内420	

一括募集

複数の施設を同時に募集することを指します。そのため、申請者は一括募集の施設すべてを申請することとなります。

- ▷募集要項配布期間 7月1日(水)～17日(金)（※土日、祝日を除く午前9時から午後5時まで）
- ▷募集要項配布場所 市ホームページ、各担当課窓口
- ▷申請書受付期間 8月4日(火)～10日(月)
- ▷指定期間 各施設により異なりますので、各募集要項をご確認ください。

問 企画政策課 内232

令和8年度 介護保険料のお知らせ

～令和8年度から第1、第2、第4、第5段階の基準所得金額が変わりました～

第1、第2、第4、第5段階の所得基準の一部について、「80万9,000円」から「82万6,500円」に基準所得金額が見直されました。令和7年に支給された老齢基礎年金（満額）が80万9,000円を超えたことにより、老齢基礎年金満額受給者の介護保険料負担に影響がでないよう改正されたものです。

令和8年度の介護保険料				
所得段階	対象者	保険料率(基準額×)	年間保険料	
第1段階	●生活保護を受給している方 ●老齢福祉年金を受給していて、世帯全員が住民税非課税の方 ●世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が82万6,500円以下の方	0.285	22,900円	
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	82万6,500円超120万円以下の方	0.485	38,900円
第3段階		120万円超の方	0.685	55,000円
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	82万6,500円以下の方	0.90	72,300円
第5段階		82万6,500円超の方	1.00	80,400円

※すべての段階（第1～第13段階）において、保険料額の変更はありません。

※令和7年度の税制改正により、個人住民税に係る給与所得控除の最低保障額が10万円引き上げられましたが、介護保険制度の安定運営のため、令和8年度の介護保険料算定においては引き上げ前の算定方法となります。そのため、令和8年度の住民税が非課税となった場合でも、介護保険料の所得段階の判定上は課税とみなす場合があります。

問 高齢福祉課 内126



令和8年度市職員採用試験を実施します

1 試験区分・採用予定人数および受験資格

令和9年4月1日付採用

職種・試験区分		採用予定人数	受験資格
一般事務職 技術職（土木） 技術職（建築）	大学卒 短大卒 高校卒	一般事務職 10人程度 技術職 3人程度	○平成3年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による大学を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成5年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による短期大学、高等専門学校または専修学校を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成7年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による高等学校を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの方または高等学校卒業程度認定試験に合格した方
	有資格者		○昭和61年4月2日以降に生まれた方で、各技術職で定める資格を有する方
社会福祉士		若干名	平成3年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士の資格を有する方または令和9年3月31日までに取得見込みの方
一般事務職 （障害者）		若干名	昭和51年4月2日以降に生まれた方で、「一般事務職」の各試験区分の受験資格を有する方
消防職 （救急救命士を含む）	大学卒 短大卒 高校卒	若干名	○平成13年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による大学を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成15年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による短期大学、高等専門学校または専修学校を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成17年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による高等学校を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの方または高等学校卒業程度認定試験に合格した方

2 試験日

【第1次試験】9月20日(日) 【第2次試験】10月下旬～11月上旬頃

3 申込方法

原則として電子申請（マイナポータルぴったりサービス）での申込みですが、書面での申込み（郵送または人事課窓口へ持参）も可能です。

※書面での申込みの場合、様式は人事課で取得または市ホームページから取得してください。

4 申込受付期間

8月5日(水)～19日(水)

- ・持参の場合は、土日、祝日を除いた開庁時間のみ受付。
- ・郵送の場合は、8月17日(月)の消印有効。封書の表面に「願書在中」と朱書きしてください。

◎詳細は、市ホームページ「令和8年度北茨城市職員採用試験」のページで確認してください。

申問 北茨城市役所 人事課

〒319-1592 北茨城市磯原町磯原1630 内線 222、223



国民年金手続きの電子申請

国民年金の手続きの一部が、マイポータルを利用した電子申請に対応しています。申請にはマイナンバーカードやマイポータルの利用登録が必要になります。マイナンバー等の情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書を作成できるため、紙の申請書より簡単に作成できます。

また、マイポータルから電子申請をした場合は、申請結果についてもスマートフォン等で確認することができます。ぜひ活用ください。

▽電子申請の対象

- ・第1号被保険者加入の届出
- ・保険料免除・納付猶予の申請
- ・保険料学生納付特例の申請
- ・付加保険料納付申出（辞退）の申請
- ・付加保険料該当（非該当）の届出
- ・保険料の産前産後免除の届出
- ・口座振替納付（変更）申出兼還付金振替方法（変更）申出の申請
- ・口座振替辞退申出の申請

※電子申請の方法等、その他詳細は二次元コードからご確認ください。



▲日本年金機構ホームページ

問 保険年金課

内 185

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

産前産後期間（出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間）の国民年金保険料が免除される制度です。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいい、死産、流産、早産等をされた方を含みます。

▽免除期間の取扱い 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付されたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、産前産後免除期間中の付加保険料は納付することができます。

▽対象者 「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

▽届出時期 出産予定日の6カ月前から（出産後も届出可）

▽必要なもの 年金手帳、基礎年金番号通知書、身分証明書、母子健康手帳等

※被保険者と子が別世帯の場合は、出産証明書など出産日および親子関係がわかる書類も必要です。

▽届出先 保険年金課または北部市民サービスセンター

※マイポータルからの電子申請も可能です。

問 保険年金課

内 185

第2回市議会定例会

令和8年度北茨城市一般会計補正予算など議案13件を可決・同意

令和8年第2回市議会定例会が、6月2日から17日まで、16日間の会期で行われました。

この議会には、令和8年度一般会計補正予算など、議案13件が提出され、慎重に審議された結果、いずれも原案どおり可決・同意等されました。

■可決・同意等された主な議案

◎副市長の選任について
副市長の鶴沼聰氏が、令和8年6月18日をもって任期満了となるため、引き続き同氏の選任について同意されました。

◎監査委員の選任について
監査委員の戸倉雅子氏が、令和8年6月19日をもって任期満了となるため、引き続き同氏の選任について同意されました。

◎令和8年度北茨城市一般会計補正予算（第1号）
補正額7627万8千円の増額で、歳入歳出予算総額196億6627万8千円となりました。

主に、災害時における避難所の生

活環境の改善を図るため、避難所用資機材の整備に要する経費を計上するとともに、小中学校照明設備LED化改修事業費、磯原駅西地区雨水排水路緊急点検事業費等を計上するものです。



北茨城市戦没者追悼式

第二次世界大戦で犠牲となられた本市関係者の御霊に対し、市を挙げて追悼し、遺族のご苦労に対し深い敬意を表すとともに、平和への誓いを新たにすため「北茨城市戦没者追悼式」を挙行します。ぜひ、ご参加ください。

▽とき
8月15日(土) 午前11時40分
(午前11時から受付開始)

▽ところ
市民ふれあいセンター

問 高齢福祉課

内 121



後期高齢者医療保険からの
お知らせ

後期高齢者医療制度は、75歳（一定の障がいをお持ちの方は65歳）以上の方が加入する保険です。

▽資格確認書等の更新

後期高齢者医療制度では、令和8年7月31日までの期間、「マイナ保険証」の保有状況に関わらず被保険者全員に「資格確認書」を職権交付するという暫定的な運用をしております。今回、国の方針に変更があり、「マイナ保険証」の利用促進の観点から、令和8年8月1日から令和9年7月31日までの期間につきましては、年齢と次の条件により送付するものが異なりますので、ご注意ください。

【85歳以上（令和8年8月1日時点）の被保険者の方】

「資格確認書」を手続きなしで7月中に特定記録で郵送します。

【84歳以下（令和8年8月1日時点）の被保険者の方】

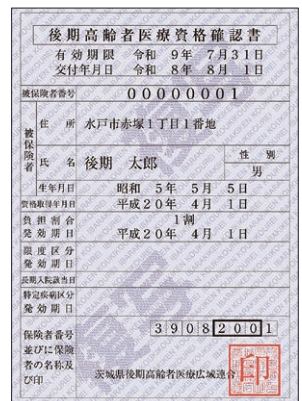
①「マイナ保険証」を普段から利用されている方（※1）

↓資格情報を簡易に確認できる「資格情報のお知らせ」を7月中旬に普通郵便で郵送します。

②右記①以外の方

↓「資格確認書」を手続きなしで7月中に特定記録で郵送します。

※1…過去1年間で6回以上、かつ概ね直近3カ月以内に「マイナ保険証」を利用されている方が対象です。



▲資格確認書



▲資格情報のお知らせ

8月1日以降、医療機関等に受診するときには、「資格確認書」または「マイナ保険証」を窓口へ提示してください。また、上記①に該当する方で、「マイナ保険証」での受診が難しくなった場合や「マイナ保険証」を紛失等した場合、申請により「資格確認書」を交付します。

▽旧資格確認書の回収

有効期限の切れた資格確認書は、8月1日から、保険年金課、北部市民サービスセンター、市民病院等で回収します。

※ご自身で処分する場合は、ハサミを入れてから破棄してください。

▽保険料の納付

保険料の納付は、原則として年金天引きとなりますが、一部の方は納付書での納付になります。納付書は7月中旬に送付します（令和

8年5月31日～7月31日に資格を取得された方の納付書は、8月に送付します）。

※年金天引きの方で、令和8年2月に天引きされていない方や、還付されている方は、納付書払いに変更となる場合があります。

問 保険年金課 内 188

水道メーター交換の
お知らせ

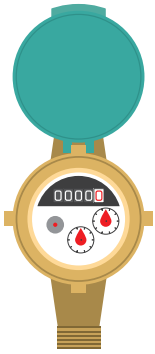
水道の使用量を正確に量るため、皆さんが使用している水道メーター（市貸与品）の交換を無料で行っています。今年度、交換の対象となる方には事前に交換のお知らせをします。その後、敷地内にあるメーターボックスで交換作業を行いますので、ご協力をお願いします。

※不在時でも交換作業を行う場合がありますので、ご了承ください。

▽交換時期 7月下旬～12月下旬

※交換のお知らせや交換作業は、市で委託する指定水道工事が行われます。市（委託業者）のメーター交換で代金を徴収することは絶対ありません。委託業者は、市が発行する写真付きの証明書を携帯していただきますのでご確認ください。

問 施設課 内 117、118





スポーツ大会結果

〈第70回北茨城市民ソフトテニス大会〉

中学生の部 5月9日(土) 磯原地区公園テニスコート

【男子の部】

	氏名	所属
優勝	加藤 願・関根 愛琉	中郷中学校
準優勝	風晴 蒼佑・栗田 るい	県北魁DJC
第3位	小泉 歩夢・鈴木 琉華	高萩中学校
	園部 太耀・滑川 蓮斗	磯原中学校

【女子の部】

	氏名	所属
優勝	大森つばさ・袴塚あかり	行方STC
準優勝	関 叶恩・青柳 悠夏	県北魁DJC
第3位	根本 莉寧・佐藤 汐莉	県北魁DJC
	鈴木紗莉愛・守屋 真莉	県北魁DJC

高校・一般の部 5月30日(土) 磯原地区公園テニスコート

【一般男子の部】

	氏名	所属
優勝	染野 大哉・藤本 真央	明秀日立高等学校
準優勝	平良 翔空・黒澤 周悟	明秀日立高等学校
第3位	富田 悠斗・丹 柚稀	多賀高等学校
	渥見 陽真・柴田 朝陽	明秀日立高等学校

【一般女子の部】

	氏名	所属
優勝	根本 莉寧・佐藤 汐莉	県北魁DJC
準優勝	佐佐木あおば・小塚 彩	県北魁DJC
第3位	関 叶恩・青柳 悠夏	県北魁DJC

【シニア女子50の部】

後衛の部

	氏名	所属
優勝	利 光 秀 子	磯原レディース
準優勝	吉 田 京 子	磯原レディース

前衛の部

	氏名	所属
優勝	豊 田 富美子	磯原レディース
準優勝	明 石 代里子	磯原レディース

問生涯学習課 内421、422

申問 高齢福祉課

※記念品の贈呈は随時行います。

内 121

▽受付期間

7月10日(金)～8月31日(月)

▽対象夫婦 昭和51年1月1日から12月31日までに婚姻届を提出した方

▽申請に必要な物 戸籍謄本(ただし本籍が市内にあり、かつ本籍地の住所がわかる方で、戸籍の確認を承諾した場合は不要)

金婚式のご夫婦に
記念品を贈呈します



問 商工観光課

7月17日(金) 午前10時～

内 363

▽とき

・海水浴場開設期間

7月17日(金)～8月16日(日)

午前9時～午後4時

・安全祈願祭

7月17日(金) 午前10時～

ご来場ください。

夏、開幕!
磯原二ツ島海水浴場7月17日開設!



県北地区中学校 陸上競技大会の結果

5月20日(水)、21日(木) 水戸信用金庫スタジアム

※市内の入賞記録最高位者のみ掲載

種目	氏名	順位	学校	記録		種目	氏名	順位	学校	記録
100m	1年 鈴木虎太郎	5	常北	13秒53	100m	1年 小野 惺蘭	7	関本	14秒86	
	3年 濱地 悠良	3	常北	12秒15		2年 安倍 理栞	2	中郷	13秒59	
200m	濱地 悠良	3	常北	24秒79	3年 千葉いちる	5	中郷	13秒54		
400m	滝 虎徹	3	中郷	57秒74	200m	小野 美月	4	磯原	29秒78	
800m	鈴木 凌翔	2	中郷	2分13秒58	800m	大高 那奈	1	中郷	2分27秒89	
1500m	鈴木 大雅	4	中郷	4分37秒69	1500m	大高 那奈	1	中郷	4分55秒35	
3000m	鈴木 凌翔	1	中郷	9分47秒19	100mハードル	千葉いちる	1	中郷	15秒47	
110mハードル	中原 昊	3	常北	18秒55	走り高跳び	布施 寧々	5	常北	1 m20	
走り幅跳び	渡辺琉太郎	8	常北	5 m31	砲丸投げ	青山 心愛	1	常北	8 m60	
砲丸投げ	用田 雅	1	常北	10m56	円盤投げ	遠藤 莉乃	2	関本	24m60	
円盤投げ	用田 雅	1	常北	(新)32m65	四種競技	面川 凜稀	4	常北	1332点	
四種競技	鈴木 隆翔	1	常北	1744点	4×100mリレー		6	常北	58秒70	
4×100mリレー		5	常北	49秒00						

【(新)は大会新記録】

問 学校教育課 内 440

問 高齢福祉課 内 121

▽受付期間
8月3日(月)～令和9年3月31日(水)

▽申請方法
左記窓口または北都市民サービスセンターで申請

▽支給額、対象者等

3万円	10万円
基準日において、市内に1年以上継続して居住し、次の条件に該当する方 ・介護保険の要介護認定で、4または5と認定された高齢者を在宅で介護している方	左記対象者に該当し、次の①～③の条件を満たしている方 ①対象期間において、継続して要介護4または5と認定された在宅高齢者を介護している ②要介護者および介護者が属する世帯全員が住民税非課税である ※ただし住居および生計を一にする方を含む ③対象期間に介護保険サービスを利用していない ※ただし下記は利用していても可 ・福祉用具貸与または特定福祉用具販売のみを利用した方 ・ショートステイ利用日数が年間10日以内の方
【対象外となる場合】 ・対象期間に、合算して91日以上入院または入所をした場合	

▽基準日
令和8年7月31日

▽対象期間
令和7年8月1日～令和8年7月31日

在宅高齢者（65歳以上で要介護4～5の方）を介護している方は、家族介護慰労金の支給を受けることができます。

家族介護慰労金の支給



～地域おこし協力隊 田中 彰 コラム～

The Book of Kitabarakki

きたいばらきのほん ③



市地域おこし協力隊の田中彰です。今回はガラス工房シリカとコラボレーションした夏にぴったりな風鈴を紹介します。音がなる部分はシリカスタッフの野田^{の だひろむ}紘さんによって、吹きガラスで様々な色や模様、形（アンコウ型のものもあります）が作られています。それに合わせて風を受ける短冊部分を消しゴムハンコを使って新たに制作しました。キアンコウ、カエルアンコウ、チョウチンアンコウ、北茨城の文字やシリカのロゴなどひとつひとつ手で彫って刷っています。夏が涼しい北茨城市がさらに涼しく感じる風鈴、ぜひこの機会にご覧ください。ガラス工房シリカでは野田さんの出身である、緑色が特徴の新島^{にいじま}ガラスのフェアも現在開催中です。



▲ガラス工房シリカの風鈴



▲風鈴の短冊部分



▲きたいばらきのほん (Instagram)

問 企画政策課 内 233

今年度スタート！
歯周病検診（20～70歳の節目検診）

令和8年度から、新たに「歯周病検診」を開始します。歯周病は自覚症状が少なく、放置すると歯を失う原因になります。早期発見・予防のため、この機会にぜひ受診しましょう。

▽とき

8月1日(土)～令和9年2月27日(土)

▽ところ

市内指定歯科医療機関

▽対象者

令和8年4月1日～令和9年3月31日に20・30・40・50・60・70歳になる市民の方で、現在通院治療をしていない方

▽検診内容

歯・歯ぐきの状態確認、歯周病の検査等

▽自己負担金

500円

※生活保護受給者等は免除制度があります。

▽申込方法

9月30日(水)までに

①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

① 電話

窓

② 電子申請

③ 電子申請

健康づくり支援課

内 195～198



▲詳細はこちら



▲電子申請

市教育支援センター「ふれあい広場」が移転しました

5月7日(木)から、次のとおり移転しました。

▽移転先住所

北茨城市磯原町磯原3丁目77

(旧：磯原子どもの家)

▽開所時間

月曜日～金曜日

午前9時～午後4時

▽連絡先

TEL FAX 42-17720

その他 発達相談窓口の設置(詳細は市ホームページをご確認ください)

問 学校教育課

内 442



歴史民俗資料館収蔵資料が語る 北茨城市の歴史 五十三

前号に続き、中郷町足洗にある足洗遺跡と足洗式土器について紹介します。

『考古学雑誌』に掲載された3点の足洗式土器

茨城県の考古学研究者である伊藤(東)重敏は、昭和30(1955)年に、中央の学術誌『考古学雑誌』40巻4号に「茨城県足洗発見の幼児葬に使用されていた弥生式土器について」で土器3点を報告しました。土器3点は、昭和27(1952)年9月に、現在の中郷町足洗で発見された後、茨城県立日立第二高等学校で保管されてきました。昭和29(1954)年7月、伊藤(東)は、これらの土器を見る機会があり、その重要性に注目して、昭和30年に『考古学雑誌』に論文を発表しました。

3点の土器は、壺、甕、小形壺で、壺と甕を合わせた土器棺であり、小形壺は棺に供えられた「供献土器」の可能性ががあります。

これら3点の土器のうち甕は、茨城県立日立第二高等学校蔵として、日立市郷土博物館で常設展示されていますが、壺と小形壺の2点は、所

在が不明でした。しかし、今回小形壺が茨城県立日立第二高等学校の郷土資料室で見つかりました。

企画展「YAYOI Period ～北茨城といわきの弥生時代を中心に～」

9月6日(日)まで、企画展「YAYOI Period ～北茨城といわきの弥生時代を中心に～」を開催しています。本企画展において、『考古学雑誌』で報告された足洗式土器の甕と小形壺の2点を初めて同時公開しています。普段見られない土器ですので、この機会にぜひ見にお越しください。



▲写真1
新たに見つかった
足洗式土器

水田稲作は本当に行われていたのか？

YAYOI Period
～北茨城といわきの弥生時代を中心に～

2026年
6月10日(水)～9月6日(日)

北茨城市歴史民俗資料館 野口雨情記念館
学芸員による展示説明
6月19日(金)9:00～16:00
7月25日(土)・8月8日(土)13:30～16:00

北茨城市歴史民俗資料館 野口雨情記念館

問 歴史民俗資料館 野口雨情記念館
TEL 43-4160

新入学児童に ランドセル等を贈呈

市教育委員会では、保護者の経済的負担の軽減や、児童の健やかな成長を願い、令和9年4月に小学校へ入学予定の児童を対象に、入学祝記念品としてランドセル・道具箱・スプリンセツトを贈呈します。



ランドセルは、今回から新色のキヤメルを追加した5色(黒、紺、スミレ、ビビッドピンク、キヤメル)から選択することができます。対象のご家庭へ申込書を郵送しますので、必要事項を記入し、左記へ提出してください(いばらき電子申請・届出サービス)でランドセルの見本品は市役所4階で展示しています。実際に手に取ってご覧ください。

※入学式当日、各小学校で配布する予定です。
問 教育総務課
TEL 451, 452

北茨城市立地適正化計画(案) に対する意見を募集します

市では、持続可能で安全・安心なまちづくりを進めるため「北茨城市立地適正化計画」の策定を進めています。この計画をより良いものにするため、計画(案)に対する市民の皆さまの意見を募集します。

- ▽募集期間 8月7日(金)～27日(木) (郵送：8月27日の消印有効)
- ▽資料の閲覧場所 市ホームページ、市立図書館、北部市民サービスセンター、都市建設課
- ▽意見を提出できる方
 - ・市内に住所を有する方
 - ・市内の事務所または事業所に勤務する方
 - ・市内の学校に在学している方
 - ・市内に事務所または事業所を有する方

▽意見の提出方法 様式(閲覧場所または市ホームページで取得)に必要事項を記入し、郵送、メールまたは資料の閲覧場所へ直接のいずれかで提出してください。

※電話等の口頭による意見の受付は行いません。
※提出された意見は、個人が特定されない形で公表します。なお、意見に対する個別の回答は行いません。

問 〒319-11592
北茨城市磯原町磯原1630
都市建設課 TEL 2801, 2802

✉ kensetsu@city.kitabaraki.g.jp



アーティスト・徳本萌子の地域おこし協力隊通信



市地域おこし協力隊で、アーティストの徳本萌子です。北茨城市内のあちこちで野鳥の巣作りや子育てが観察され、巣立ちもいよいよ間近となってきました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

さて、市立図書館が6月に新館開館10周年を迎え、お祝いのロゴをデザインさせていただきました。ロゴは、職員の方が身につける缶バッジになっています。また、図書館2階エレベーター付近の窓ガラスに、10周年記念と野鳥の絵を描きましたので、ぜひご覧ください。

窓ガラスの絵は「まちなかウィンドウギャラリー」として、市内各所の窓ガラスに登場する予定です。秋から冬にかけては、窓ガラスに絵が描かれた各施設をまとめたMAPを作成し、スタンプラリーで巡っていただくことを考えています。市民の方にも、市外からいらっしゃる方にも楽しんでいただけるよう、頑張って制作したいと思いますので、応援していただけると嬉しいです。



▲まちなかウィンドウギャラリー



▲北茨城アート&リサーチ (Instagram)

問 企画政策課 内 233

問 市商工会 42-2511

	月曜日	水曜日	金曜日
午前	10:30 大津漁港 稲野辺様宅 付近	10:30 平潟町 本町通り	10:30 平潟町 鹿野原団地
	11:00 大津町 大津復興住宅 第一棟	11:00 平潟町 東	11:00 平潟町 復興住宅 第一棟
	11:40 磯原 福祉のお店 福寿草 付近	11:30 平潟町 大黒屋水産	11:30 里根川 高間様宅 付近
午後	2:00 中妻 中妻団地 付近	2:00 関本中 公民館	2:00 浜道団地 真壁様宅 付近
	2:30 小豆畑里見 山縣様宅 付近	2:30 関本中 あかね会	2:30 個別配達
		3:30 関本下 北茨城 観光バス	3:00 福田 ひかり印刷 付近

※毎週(月、水、金)のみ (祝日を除く)

◆令和8年7月～9月期ルート【7月10日(金)～9月16日(水)】
 ※8月7日(金)～19日(水)はお休みです。
 北茨城市・行商サービス ～食料品等移動販売サービス～
 週3回市内各地で食料品などの移動販売を行っています。ご自宅までの無料配達も行っていますので、皆様のご利用をお待ちしています。





北茨城市シルバーリハビリ体操指導士会

市シルバーリハビリ体操指導士会は平成18年5月に発足し、令和8年5月現在で45人の指導士が活動しています。市内の公民館や集会所・高齢者サロンなど約40カ所で開催しています。

シルバーリハビリ体操とは？

大田仁史医学博士が考案した介護予防のための体操で、関節の運動範囲を維持・拡大するとともに筋肉を伸ばすことを目的とする体操であり、道具を使わずにどのような姿勢でも出来るように組み立てられているので、身体能力が低下した方でも無理なく行えます。

「いつでも、どこでも、ひとり」でも出来る体操です。

自分も地域も
元気になるために
一緒に活動
しませんか？



▲寝てする体操（ふれあいセンター）



▲フォローアップ研修会（那珂市）

※シルバーリハビリ教室の参加者も募集しています。教室の情報については元気ステーションへお問い合わせください。

「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」受講者募集

シルバーリハビリ体操の普及啓発を通じ地域の介護予防に貢献していただけるシルバーリハビリ体操指導士（ボランティア活動）を養成しています。

地域の皆さんやご自身の健康のためにも受講してみませんか？

- ▷と き 全5回（9月3日(木)、8日(火)、10日(木)、16日(水)、18日(金)）
- ▷と ころ 9月3日：県立健康プラザ（バスを運行予定）
9月8日以降：市コミュニティケア総合センター「元気ステーション」
- ▷募集対象 ①概ね50歳以上で、常勤の職業についていない市民の方
②講習会の全日程に参加でき、認定後に地域活動を行うことができる方
- ▷定 員 10人程度
- ▷受講料 無料（元気ステーションまでの交通費、昼食代は各自負担）
- ▷個人情報について 受講者の氏名、住所、電話番号については健康プラザからの連絡等に使用されるほか、市や指導士会に提供されます。
- ▷申込方法 8月19日(水)までに電話で右記へ

問 元気ステーション TEL 44-7111

●外来・訪問診療のご案内

※学会等で休診、変更となる場合があります。

【受付時間】午前：8時30分～11時30分／午後：1時30分～4時

【診療科】内科、小児科、心療内科 【休診日】土曜、日曜、祝日、年末年始

★感染症外来のお知らせ 風邪症状等のある方は、感染症外来へお問い合わせください。

【お問い合わせ時間】月～金曜日（祝日を除く）午前：9時～10時30分／午後：2時～3時

診療科		月	火	水	木	金
外来	午前	横谷	五十嵐	五十嵐	吉本	五十嵐
		梶川	横谷	海老澤	海老澤	杉山
		海老澤	山下	杉山	山下	中田
		杉山 (第1・3・5) 山下 (第2・4)	海老澤 (第1・3・5) 中田 (第2・4)	山下 (第1・3・5) 中田 (第2・4)	中田	-
	午後	横谷	横谷	五十嵐	吉本	海老澤
		梶川	梶川	梶川	梶川	山下
		杉山	山下	中田	杉山	杉山
		中田 (第1・3・5) 海老澤 (第2・4)	杉山 (第1・3・5) 五十嵐 (第2・4)	山下 (第1・3・5) 海老澤 (第2・4)	中田	中田
訪問	午前 午後	○	○	○	○	○
禁煙外来	午前 午後	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)
飲酒量 低減外来	午前	-	-	-	△ (完全予約制)	-
心療内科	電話 予約	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)	△ (完全予約制)

◎1カ月の診療体制表は受付に準備していますので、気軽にお声かけください。

◎家庭医療センターでは、磯原駅との無料送迎(1日3便)を行っています。

問 家庭医療センター 43-1131

紙上クリニック

だらしなから糖尿病になるって本当？

内科 板谷 越史

「糖尿病はだらしなからなるんでしょ。」「昔、贅沢していたから糖尿病になったんだよ。」「糖尿病の人は早死にするんだよ。」「こうした言葉を耳にしたことはありませんか。これらは糖尿病に対する「ステイグマ(偏見や思い込み)」です。こうした見方は、残念ながら医療者の中にも存在します。社会全体で見直していく必要があります。」

ステイグマをなくすためには、糖尿病について正しく知ること、そして普段何気なく使っている言葉の中に偏見が含まれていないかに気づくことが大切です。今回の紙上クリニックがそのきっかけになると幸いです。

糖尿病にはいくつかの種類があります。1型糖尿病は、自分の免疫の働きによって膵臓が障害され、血糖を下げるホルモンであるインスリンがほとんど分泌されなくなる病気です。一方、2型糖尿病は、体質(遺伝)に加え、食事や運動習慣等さまざまな要因が重

なって起こります。インスリンは分泌されていても量が足りなかったり、効きが悪くなったりすることで血糖が上昇します。つまり、「食べすぎや生活習慣の乱れだけが原因」というわけではありません。日頃から気をつけている方も発症することがあります。

また、「糖尿病になるとすぐに寿命が短くなる」というイメージもあります。確かに平均すると寿命はやや短い傾向がありますが、近年は治療の進歩により大きく改善されています。実際に、糖尿病のある方の平均死亡年齢は年々伸びており、一般の方との差は縮まりつつあります。

糖尿病は、正しく理解し、向き合うことで付き合っていくことができる病気です。一人で抱え込まず、気になることがあれば医療機関にご相談ください。地域で支えながら、安心して治療を続けていける社会を目指していきましよう。



北茨城市民病院診療体制

令和8年7月1日現在

【受付時間】 午前：8時から11時まで (午後：受付時間は各診療科に記載)

【休診日】 第2・4土曜日、日曜祝日、年末年始

北茨城市民病院
TEL 46-1121(代)

受付窓口からのお知らせ 5月12日から業務開始時間が午前8時30分に変更となりました。※自動受付機は従来どおり午前8時からご利用可能です。

面会について 面会時間内に各病棟のナースステーションで手続きをしてください。【面会時間】土日祝日を含む全日 14:00～17:00

当院へ受診変更希望、他院からのご紹介の場合は診療情報提供書をお持ちください。

● **外来担当医のご案内** ※1 は再診予約です。※2 カッコ内の数字は週数を表しています。

診療科		月	火	水	木	金	土(1・3)	入院	
内科	午前	初診	古賀(正)・法水	宮本	真下 植草(2・3)	植草・板谷	植草・古賀(志)	担当医	○
		予約	植草・板谷	古賀(正)	横谷 植草(1・4)	古賀(志)・法水	真下	植草・担当医	
	午後 (予約のみ)	植草	宮本	植草(5除く)	植草・板谷	宮本			
	専門外来 (予約のみ)			消化器内科 真下		腎臓内科 永井(2)			
	神経内科専門外来 午前/午後13:00～15:00		山田(1・3)						
循環器内科 (予約のみ)	午前	山尾	山尾		山尾	秋島(3)	山尾・油井	○	
	午後			油井	山尾	秋島(1)			
	専門外来	ペースメーカー 山尾		動脈硬化 油井			禁煙 油井		
呼吸器科 (予約のみ)	午前					清嶋(2)			
外科 診療開始時間は 医師名下段に記載	午前	担当医 10:30～	田口・担当医 10:30～		田口 田淵 小出 10:30～	松浦 小出 10:00～	小出 (1・3)	担当医 10:30～	○
	午後 (予約のみ)	小出	手術日	手術日	小出 宇佐美(1・3・5)				
	乳腺外来 (予約のみ)		大竹(4)	大竹(1)	立花(2)				
産婦人科	午前	小池	小池	小池	小池	井上	小池	○ 婦人科 のみ	
	午後 13:00～16:00		小池						
眼科	午前	今留		今留	今留	今留	今留	○	
	午後 13:00～16:00	今留		今留	手術	今留			
小児科	午前	小宅・江頭	砂押	平木・藤森	関島	平木			
	午後 (予約のみ)	小宅	予防注射 江頭	乳児健診 平木	関島(3除く)	平木			
	心臓外来 (予約のみ)				市橋(3)				
※東北地区小児救急は、日立総合病院に集約されています。救急受診の際は電話連絡が必要です。(TEL 0294-23-1111)									
泌尿器科	午前			担当医(1・2・4・5)					
	午後 13:00～15:00			担当医(5) 14:00～15:30					
	午後 13:00～15:30			担当医(2・4) 14:00～15:30					
脳神経外科	午前		杉山(2・4)	稲垣(1・3)	楠(2・4)		小松(1・3)		
	午後 13:00～14:30				楠(2・4)				
	午後 13:00～15:00					小松(2・4)			
	しびれ外来 9:00～11:00			稲垣(1・3)					
整形外科	午前 (診療開始9:30～)	福島	小幡	田中	小林(一)	鈴木(董)			
	午後 13:00～15:00	福島	小幡	田中	小林(一)	鈴木(董)			
耳鼻いんこう科	午前		河野		服部		担当医		
	午後 13:00～14:30		河野		服部				
混雑状況によっては受付を早く終了する場合があります。									
皮膚科	午前	橋本	橋本	橋本・宮本	倉持	橋本	橋本	要相談	
	午後 13:00～16:00	橋本	手術・検査	橋本 宮本	褥瘡外来 (4)	倉持	橋本		
歯科口腔外科 (予約のみ)	午前	西澤	西澤 高岡	手術日	西澤・大森	西澤 福澤	高崎	西澤	○
	午後 13:00～16:00 (診療開始13:30～)	西澤	西澤・高岡		西澤(2除く) 大森	西澤・福澤	高崎		
予約制のため、事前のご予約をお願いします。									

※最新情報は、市民病院ホームページをご確認ください。

問 医事課



子育て家庭を応援します

子育て支援センターのご案内

子育て支援センターは、乳幼児のお子さんとそのお母さん等が気軽に集まる場所です。
 ※利用に際しましては、施設での感染症予防対策等にご理解ご協力をお願いします。
 ※イベント情報は変更になる可能性がありますので、詳細は各施設へお問い合わせください。



市ホームページ
 (子育て支援センター)▶

【7月、8月の主な予定】 対象：0歳～

	中郷子どもの家	エンゼル	AIAI
開設日時	月曜日～金曜日、日曜日 (祝日除く)	月曜日～金曜日 (祝日除く)	月曜日～金曜日 (祝日除く)
	午前9時～午後4時	午前10時～午後3時	午前9時30分～午後4時
イベント日時と内容	■午前10時30分～11時30分	■午前10時～正午	■午前10時～11時30分
	6日・7日 うちわ制作	2日 手形・足形アート	3日 クレヨン遊び
	8日・9日 おみせやさんごっこ	7日 身体測定	7日 寒天遊び
	10日 エプロンシアター	9日 リトミック教室	10日 手作り風鈴制作
	12日 かき氷を作ろう	10日 マッサージ体験(要予約)	14日 小麦粉粘土
	13日・14日 カレンダー制作	16日 うちわ制作	17日 誕生日会メニュー試食会 (要予約：3組限定)
	15日 ちょこっとcafé	21日 マッサージ体験(要予約)	24日 プール遊び(要予約)
	17日 お誕生日会	23日 うちわ制作・お誕生日会	
	21日・22日 おみこし飾り制作		
	23日 プール		
	27日 新聞紙遊び(幼児向け)		
	28日 新聞紙遊び(乳児向け)		
	29日 3B体操		
	31日 しゃぼん玉・水風船あそび		
	2日 スイカわりパーティー	4日 マッサージ体験・身体測定	3日
	3日・4日 お部屋飾り制作	6日 リトミック教室	7日
	5日・6日 おまつりごっこ	20日 魚釣り	18日
	10日 プール	25日 マッサージ体験	21日 プール遊び(要予約)
	17日・18日 カレンダー制作	27日 魚釣り・お誕生日会	25日
	20日 レクリエーション		28日
21日 色水あそび			
24日・25日 スライム作り			
26日 プール			
27日・28日 壁面制作			
31日 お誕生日会			
問い合わせ先	TEL 42-2183	TEL 30-1515 (学童風の子クラブ内)	TEL 46-5811 (大津保育園内)

健診・相談などのおしらせ

乳幼児健康診査

▽とき

・4カ月児健康診査
 7月16日(木)

・1歳6カ月児健康診査
 7月24日(金)

・2歳児歯科健康診査
 8月6日(木)

・3歳児健康診査
 7月10日(金)

・5歳児健康診査
 7月23日(木)

※受付時間、場所は個別に通知します。

※今後の状況によって変更する場合がありますので、市ホームページをご確認いただくか、左記へお問い合わせください。

健康づくり支援課 内 196

育児相談

▽とき

7月22日(水)

午前9時30分～10時30分

▽ところ

左記へお問い合わせください。

健康づくり支援課 内 196

移動児童相談

▽とき

8月5日(水)

午前10時～午後3時

▽ところ

大津子どもの家

健康づくり支援課 内 196

子育て支援課

132



フォトニュース

5/23 運動会



5月16日、23日、好天に恵まれた中、市内の各小中学校で運動会が開催されました。大津小学校では、多くの保護者に見守られながら、児童たちは全力で競技に取り組みました。大玉送りや玉入れ、徒競走のほか、大津小学校の伝統である大津ソーランを披露するなど、会場全体が盛り上がる運動会となりました。



6/4 かかし作り



立派なかかしができました!

中妻小学校で、春に児童たちが植えた大切な稲を鳥から守るため、地元の方々の協力を得て、かかし作りが行われました。稲わらをたくさん詰め込み、顔や服に思い思いの絵やメッセージを描いた後、完成したかかしを田んぼへ設置しました。秋の収穫が楽しみですぞね!



6/18 日本画体験出前教室

日本画家で愛知県立芸術大学教授の井手康人氏による出前教室が、大津小学校で開催されました。5年生の児童一人ひとりが、テーマであるそれぞれの「心のもよう」を楽しく描きました。この授業は、市と県天心記念五浦美術館などで構成される「天心五浦美術館井手康人展地域連携実行委員会」の事業の一環で行いました。

児童の作品は、9月12日(土)～11月15日(日)の期間中、県天心記念五浦美術館展望ギャラリーで展示されます。

個性的な「心のもよう」が集まりました





おしらせ掲示板

案内 敬老招待のご案内

70歳以上の方を対象に、『スパリゾートハワイアンズ』への招待券を贈呈します。利用を希望する方は、左記へお申し込みください。

- ▽**招待期間** 9月1日(火)～11月30日(月)
- ▽**申込期間** 7月16日(木)～10月30日(金)
- ▽**申込方法** 電話または直接左記へ
- ▽**お問い合わせ** 市立図書館 42-11451

募集 親子で聞ける『おさかなのはなし』

- ▽**とき** 7月26日(日) 午前10時30分～正午
- ▽**ところ** 市立図書館 2階
- ▽**対象者** 小学生とその保護者(小学生のみの参加も可)
- ▽**募集人数** 20人程度(先着)
- ▽**講師** 奥澤 洋志氏 (元大洗水族館、池袋サンシャイン水族館飼育員)
- ▽**参加費** 無料
- ▽**申込方法** 7月24日(金)までに電話または直接左記へ
- ▽**お問い合わせ** 市立図書館 42-11451

募集 ワークショップ「ミシンで葉っぱを縫ってみよう!!」

- ▽**とき** 8月1日(土) 午前10時～午後4時 ※うち選択した1時間
- ▽**ところ** 市立図書館 2階
- ▽**対象者** 小学生の子とその保護者
- ▽**募集人数** 10組(先着)
- ▽**講師** 徳本 萌子氏 (市地域おこし協力隊)
- ▽**参加費** 無料
- ▽**申込方法** 電話または直接左記へ
- ▽**お問い合わせ** 市立図書館 42-11451

募集 小学生デジタルアーカイブボランティア

- ▽**とき** 8月4日(火) 午後1時～3時
- ▽**ところ** 市立図書館 2階
- ▽**対象者** 市内在住の小学4年生～6年生
- ▽**募集人数** 10人程度(先着)
- ▽**内容** 北茨城市の古い写真の整理等

案内 バasketボール教室 in 北茨城市

- ▽**申込方法** 電話または直接左記へ
- ▽**お問い合わせ** 市立図書館 42-11451
- ▽**対象者** 茨城ロボッツのユースチーム・バスケットボールスクーに所属するJBA公認ライセンスを持ったプロコーチがバスケットボール教室を開催します(無料)。
- ▽**とき** 9月5日(土)
 - ①午後4時45分～5時45分
 - ②午後6時10分～7時10分
 - ③午後7時35分～8時35分 (受付：各開始時刻の15分前)
- ▽**ところ** 市民体育館
- ▽**対象者**
 - ①小学1年生～3年生の初心者または未経験者
 - ②小学4年生～6年生の初心者または未経験者
 - ③小学4年生～6年生の経験者
- ▽**定員** 各回50人程度(先着)
- ▽**講師** 茨城ロボッツユースチームコーチ、ROBOTSバスケットボールスクールコーチ
- ▽**持ち物** バスケットボール(持っている方のみ)、シューズ、タオル、飲み物
- ▽**お問い合わせ** ROBOTSバスケットボールスクール事務局 bbschool@ibarakirobots.com

案内 ピアトーク「ふたば」

- 障がいのある方やご家族で、それぞれの立場で日々の不安や困りごとを共有し、解決につながるきっかけを一緒に探してみませんか?
- ▽**とき** 7月13日(月) 午後1時30分～3時
- ▽**ところ** 地域福祉交流センター
- ▽**対象者** 障がいのある方またはそのご家族
- ▽**定員** 10人(先着)
- ▽**内容** 点字で手紙をかいてみよう、交流会等
- ▽**参加費** 無料
- ▽**申込方法** 電話で左記へ
- ▽**お問い合わせ** 市社会福祉協議会 42-10782

ルスクール事務局
bbschool@ibarakirobots.com

▲申込みはこちら

募集 おやこ食育教室

- ▽**とき** ①8月1日(土)、②10月17日(土)
- 午前10時～午後1時
- ▽**ところ** 市保健センター

募集 親子すこやか 宿泊研修事業

- ▽**とき** 9月19日(土)午後2時～20日(日)午後1時
- ▽**ところ** 水戸市少年自然の家(水戸市)
- ※現地集合、現地解散。
- ▽**対象者** 年長児～中学3年生の子とその母
- ※全日程参加できる方(遅刻や早退は不可)
- ▽**募集人数** 50人(定員を超えた場合は抽選)
- ▽**参加費** 1世帯1000円
- ▽**申込方法** 8月14日(金)までに申請書(県母子寡婦福祉連合会ホームページで取得)を郵便またはFAXで左記へ
- ▽**お問い合わせ** 〒310-0065 水戸市八幡町11-52 県母子寡婦福祉連合会 029-1221-17505
- 029-1221-18618

- ▽**対象者** 年長児～小学6年生の子とその保護者
- ▽**募集人数** 各10組(先着)
- ▽**参加費** 無料
- ▽**内容** 親子で楽しめる食育クイズや旬な食材、特産を生かした調理実習
- ▽**申込方法** 7月22日(水)までに電話で左記へ
- ▽**お問い合わせ** 健康づくり支援課 198

案内 食生活改善推進員による料理教室

▽とき ①9月5日(土)、②11月14日(出)、③12月12日(出)
午前10時～午後1時
※複数日の参加も可

▽ところ 市保健センター
▽対象者 市民の方
▽定員 各20人(先着)
▽参加費 無料
▽内容 旬の食材や特産を生かして、適量や適塩を考えた献立の調理実習

▽申込方法 8月21日(金)までに電話で左記へ
申問 健康づくり支援課 内198

案内 食生活改善推進員 養成講習会

食生活改善推進員は健康づくりのため、良い食生活を普及するボランティアです。「食を通して健康づくり」の基礎知識を学び、一緒に活動しませんか?

▽とき 全7日間
7月30日(木)
午前9時～午後0時30分
9月1日(火)
午前9時～午後0時30分

12月2日(水)
午前9時30分～午後0時30分
※その他、調理実習(4回)

▽ところ 市保健センター
▽対象者 75歳未満の市民の方
▽参加費 1700円(テキスト代)

▽申込方法 7月17日(金)までに電話で左記へ
申問 健康づくり支援課 内198

案内 家庭生活支援員 養成講習会

ひとり親家庭等日常生活支援事業の子育て支援をサポートする家庭生活支援員を養成する講習会を開催します。

▽とき 10月18日(日)、11月1日(日)、15日(日)、29日(日)
午前9時～午後4時

▽ところ 県母子寡婦福祉連合会(水戸市)
▽対象者 ひとり親家庭の母、父または寡婦の方
▽定員 15人(先着)
▽参加費 無料

▽申込方法 9月18日(金)までに申請書(県母子寡婦福祉連合会ホームページで取得)を郵送またはFAXで左記へ
申問 TEL 310-0065

水戸市八幡町11-52
県母子寡婦福祉連合会
母子・父子福祉センター
TEL 029-1221-8497
FAX 029-1221-8618

案内 いばらき出会いサポートセンター「出張相談・登録会in北茨城」

▽とき 8月1日(土)
午前10時30分～午後4時
▽ところ 市生涯学習センター「とれふる」

▽内容 【出張相談】結婚を希望する独身の方やご家族など、ごなたからの相談にも対応します(無料、予約不要)。
【出張登録】センターの入会登録手続きが行えます(事前登録が必要)。

※二次元コードから入会申込と来所予約(出張登録会)をお願いします。
お問い合わせは、
いばらき出会いサポートセンター
TEL 029-1224-8888



案内 恋する花カフェ ～恋活イベントのご案内～

▽とき 8月2日(日)
午後1時～4時
▽ところ 高萩市総合福祉センター(高萩市)

▽対象者 25歳～39歳程度の独身男女
▽定員 30人(応募者多数の場合は抽選)
▽参加費 男性3000円、女性1000円

▽問い合わせ 子育て支援課 内133
▲詳細はこちら



募集 職業訓練生の募集

ポリテクセンターいわきは、厚生労働省が所管する公共職業訓練施設です。求職者の方が再就職に必要な知識や技能を習得できます。一緒に訓練を受けて再就職を目指しませんか?

▽募集科 溶接クラフト科
▽募集人数 15人
▽訓練期間 9月3日(木)～令和9年2月26日(金)

▽申込方法 8月14日(金)までに管轄のハローワークへ
ポリテクセンターいわき
TEL 0246-126-1133

案内 令和8年度 就学児体験入学

▽とき 9月25日(金)
午前9時15分～11時20分
▽ところ 県立北茨城特別支援学校

▽対象者 令和9年4月に就学予定幼児の保護者(または保護者に代わる方)
▽内容 授業参観(小学部、中学部、高等部、施設見学)・体験入学の目的と実施計画について

▽申込方法 小学部の概要について申し出て、市教育委員会にご連絡ください。
県立北茨城特別支援学校 TEL 43-12622

案内 住まいの相談会

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします(無料、事前予約制)。

▽とき 8月26日(水)
午前10時～午後4時
▽ところ 常陸太田市役所(常陸太田市)

▽申込期限 7月31日(金)
県土木部都市局住宅課
TEL 029-1301-4759
▲詳細はこちら





案内 後期乙4類危険物取扱者試験準備講習会

▽とき 全3日間
9月16日(水)～18日(金)
午後6時～9時

▽ところ 消防本部

▽講習科目

物理学と化学の基礎知識、危険物の性質並びにその火災予防および消火の方法、危険物に関する法令

▽受講料

北茨城市危険物安全協会
会 員…30000円
非会員…50000円

※どちらもテキスト代を含む
▽申込方法 9月4日(金)までに受講料を添えて左記へ

※土日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

○試験

【日立市会場】
10月10日(土)

茨城大学工学部(日立市)

【ひたちなか市会場】
10月18日(日)

ホテルクリスタルパレス(ひたちなか市)

○願書受付期間

7月10日(金)～22日(水)

申問 消防本部 予防課

TEL 42-0119

案内 令和8年度 自衛官等募集

受験種目	応募資格	受付期間
制2等陸・海・空士(任期制自衛官)	18歳以上 33歳未満の方 (採用予定月末日現在)	通年 7月1日(水)～9月1日(火)
一般曹候補生	18歳以上24歳未満の方(高等学校卒業者(見込)または高等専門学校3年次修了者(見込))	7月1日(水)～8月28日(金)

※防衛大学校学生、防衛医科
大学校医学科学生、防衛
医科大学校
看護学科学
生の募集も
行っています。

自衛隊茨城地方協力本部
日立出張所
TEL/FAX 0294-21-1524



▲詳細はこちら

案内 安全に海を満喫するために!

各種マリンスポーツが活発化し海難が増加傾向となる、7月16日から8月31日までの間を「夏の事故ゼロキャンペーン」とし、官民連携した

- 海の安全運動を展開します。海での事故防止のため、次の①～③に注意してください。
- ①体調不良のときは海に行かないようにしましょう。
 - ②事前に天気予報などで気象や海象を確認しましょう。
 - ③ライフジャケットを着用しましょう。



▲海の安全情報
▲Water Safety Guide

となりのまちから 第54回 高萩まつり

高萩駅前通りを中心に、地元的神輿渡御や流し踊りを行います。

▽とき 7月25日(土)
午前11時～午後8時30分

▽ところ JR高萩駅前通り、本町通り(高萩市)

ウォーターアスレチックin高萩

毎年好評の水の上アスレチックを、今年も高萩海水浴場で開催します。

▽とき 8月1日(土)～23日(日)

▽ところ 高戸前浜海岸(高萩市)

問 (一社) 高萩市観光協会
TEL 23-2121

非破壊放射能検査の結果

市内で生産され市場に流通する水産物および個人消費の農産物等の非破壊放射能検査を行っています。

○水産物 (今回は検査はありませんでした)
R8.5.1～R8.5.31までの検査結果

測定件数	検出件数		不検出件数
	基準値超過	基準値以内	
0	0	0	0
測定品目			測定なし

問 農林水産課 内 382

○農産物 (非破壊放射能検査施設にて測定)
R8.5.1～R8.5.31までの検査結果

測定件数	検出件数		不検出件数
	基準値超過	基準値以内	
13	4	3	6
測定品目	こしあぐら、こごみ、わらび、山三つ葉	ふき、たらば	たけのこ、ふき、しどき

問 生活環境課 内 373

※一般食品の放射性物質の基準値は100Bq/Kgです。
※検査結果の詳細は市のホームページで公表しています。
※測定を希望される方は、事前に非破壊放射能検査施設へ電話予約をお願いします。

問 非破壊放射能検査施設 TEL 46-3151

放射線・放射能に関する情報は、市ホームページでご確認ください。



診療時間 午前9時～午後5時		
7/12 瀧病院 TEL 42-1221 (磯原町)	7/26 家庭医療センター TEL 43-1131 (中郷町)	8/9 いそはらクリニック TEL 30-1580 (磯原町)
7/19 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	8/2 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	8/11 かもめ・大津港クリニック TEL 46-0133 (大津町)
7/20 北茨城中央クリニック TEL 30-1600 (磯原町)	※感染症予防のため、受診する前に必ず電話をしてください。 ～医療機関の適正受診にご協力ください～	

茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話 TEL #8000
 すべての電話 TEL 050-5445-2856

24時間
365日
対応可

茨城おとな救急電話相談

プッシュ回線・携帯電話 TEL #7119
 すべての電話 TEL 050-5445-2856



7月 (July)

市立図書館
新刊図書

- ブティック 池井戸 潤
- へんな学部 西岡 杏 誠
- 蜃気楼と恋人たち 水庭 れん
- 南朝風姿花伝 周防 柳
- ティラノがにげた!! まつおか たつひで
- しりとりにきんちゃく 玉田 美知子

市立図書館 TEL 42-1451

7月-8月

日	月	火	水	木	金	土
7/5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	8/1
2	3	4	5	6	7	8

■ は休館日です

☆ メリアンさんの英語のおはなし会 ☆
7月8日(水) 午前10時～10時30分

☆ しゃぼん玉のおはなし会 ☆
7月11日(土) 午前10時30分～11時

☆ 図書館おはなし会 ☆
7月15日(水)、22日(水)、8月5日(水)
午前10時～10時30分

☆ クーミンの英語のおはなし会 ☆
7月19日(日) 午前11時～11時30分

☆ ぼっぼのおはなし会 ☆
7月29日(水) 午前10時～11時

※変更になる場合もあります。最新情報はホームページをご確認いただくか、図書館へお問い合わせください。

来月の納税

市県民税、
国民健康保険税、
後期高齢者医療保険料

8月31日(月)

各種相談など

■ 元気ステーション総合相談窓口

医療や介護に関するご相談
午前8時30分～午後5時15分

問 元気ステーション TEL 44-7111

■ いばらき就職支援センター出張相談

7月21日(水) 市役所4階401会議室
【就活セミナー】午前10時～11時
【出張相談】午前11時～午後3時

問 商工観光課 内 362

■ 精神保健相談 (要予約)

7月15日(水)

問 健康づくり支援課 内 196

★無料相談★	行政書士相談	法律相談	司法書士相談
と き	8月7日(金) 午後1時～5時	8月12日(水) 午後1時～4時30分	7月22日(水) 午後1時～4時
と ころ	いずれも市役所4階会議室		
申 込 方 法	指定の電話予約開始日の午前8時30分～9時10分までは予約専用電話43-2324へ以降は下記へお申し込みください。※相談時間の指定はできませんのでご了承ください。		
電話予約開始日	7月31日(金)	8月5日(水)	7月15日(水)
備 考	行政書士による相談 (相談時間40分)	弁護士による相談 (相談時間20分)	司法書士による相談 (相談時間30分)
内 容	相続や遺言、各種行政手続き	土地の問題や金銭貸借、離婚、相続	不動産の名義変更、相続、贈与、成年後見

申 問 まちづくり協働課 内 193

中郷町 篠原さん家



ほのか
帆乃夏ちゃん

2歳

うちのアイドル!

歌や踊りがとっても大好き。元気いっぱい、パパとママは大変だけど、そんなほーちゃんが大好きです😊

みんなをニコニコ笑顔にさせてくれる笑愛ちゃん♥もうすぐお姉ちゃん♥お姉ちゃんになっても可愛い笑顔の笑愛でいてね!

中郷町 勝村さん家



えな
笑愛ちゃん

1歳



明德小学校 6年
滝 若葉さん

私の夢

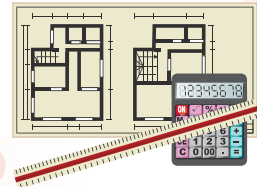
私の将来の夢は、一級建築士です。私のお父さんの仕事は、家を建てたい人のお手伝いをする事です。小さい頃からお父さんと一緒にいろいろな家を見ているうちに、「自分だったらどんな家がいいか。」「どんな風に家を作るのか。」と考え始めました。それから、マイクラフトというゲームでいろいろな家を自由自在に建築し、シミュレーションをして遊んでいました。それがとても楽しくて、「好きだなあ。」と思ったことがこの夢のきっかけでした。

目指している一級建築士は、建築分野では最高レベルの国家資格です。その国家資格に合格するために、高校は建築学科がある高校へ入り、専門の知識を身につけて在学中に二級建築士を目指します。

いつか一級建築士になれば、自分の設計事務所を持ちたいです。

私の姉の夢は美容師、双子の兄の夢はパン屋さんです。その2人の夢を実現できる場所を私が設計し、お店を立てる手伝いをする事も夢の1つです。

家や店など、どんな建物にも設計は必要です。そしてどんな建物にも中には人がいます。その人たちが建てて良かったと笑顔になってくれるような建物を作る建築士になれるようにがんばります!



CLOSE UP
KITAIBARAKI



「ごみゼロの日」市内一斉清掃を実施

「ごみゼロの日」である5月30日、本市の豊かな自然環境の保全と美しい景観の維持を目的として、市内全域で環境美化活動が実施されました。当日は、各地域の自治会をはじめ、市内の各種団体や民間事業所の皆さんが数多く参加し、地域一丸となった熱心な活動が展開されました。早朝からの熱心な活動により、各地点で回収された多量のごみは適正に処理され、観光地や道路沿いの景観が美しく整えられました。

市政に関する提言は…市長へのFAX

☎0293-30-1350

防災行政無線確認電話番号

☎0293-43-3110

市の人口と世帯

令和8年6月1日現在
()内は前月比

総人口……38,045人 (-30)
男……19,010人 (-17)
女……19,035人 (-13)
世帯数……17,084世帯 (+3)

出生……11人 (+3)
死亡……48人 (+1)
転入……65人 (-57)
転出……58人 (-83)



「広報きたいばらき」は見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。