

2025
7月
No.830

広報

きたばらき

KITAIBARAKI City Information



歴史民俗資料館 野口雨情記念館
市制施行70周年記念企画展

9月7日(日)まで開催中!
(会期中は入館料無料)



北茨城市
LINE公式
アカウント

Contents

P2……ギフト券を配布します

P3……定額減税不足額給付のお知らせ

P4……参議院議員通常選挙

P5……市民夏まつり開催

P20-22……おしらせ掲示板

P23……休日の当番医

北茨城市制施行70周年





物価高騰対策としてギフト券を配布します

物価高騰による生活費の負担軽減および消費の下支えを図るため、市民の皆さんにギフト券を配布します。

▷配布額 1人あたり2,000円分

▷配布するギフト券 次の3種類から選べます。 ※デザインは変更となる場合があります。



①ガソリンギフト券



②Visaギフトカード



③Visa eギフト
(デジタルギフト ※ネット専用)

※世帯主による申請のため、世帯ごとに1種類を選択していただきます。

【例】4人世帯で③を選択した場合

⇒ 2,000円 × 4人 = 8,000円分のVisa eギフトを世帯主に配布

▷配布対象者

令和7年7月1日時点で北茨城市住民基本台帳に登録のある方

※7月下旬に対象者のいる世帯の世帯主宛てに申請書等を送付します。

早くて便利！LINEによる申請をご利用ください

※LINEによるVisa eギフトの申請が最も早くギフト券を受け取ることができます。

▷申請方法

配布するギフト券の種類を選択していただくため、申請が必要です。ガソリンギフト券またはVisaギフトカードを希望する場合、書面による申請またはLINEによる申請のいずれかの方法を選択いただけます。Visa eギフトを希望する場合は、必ずLINEによる申請を行ってください。

	書面による申請	LINEによる申請
ガソリンギフト券	○	○
Visaギフトカード	○	○
Visa eギフト	×	○

・書面による申請

→ 申請書をご記入の上、同封の返信用封筒で提出してください。

・LINEによる申請

→ 対象世帯に送付する案内文に掲載された二次元コードを読み取って申請にお進みください。

▷配布方法

・ガソリンギフト券 / Visaギフトカード

→ 住民基本台帳に基づき、配布対象者の属する世帯の世帯主へ簡易書留で郵送します。

・Visa eギフト

→ 申請いただいたLINEアカウントにURLを送付します。

▷配布時期 8月中旬から順次(予定)

**申請から一番早く配布できる
Visa eギフトがオススメです！**

▷ギフト券使用期限

ギフト券の種類によって異なりますので、お手元に届いたギフト券をご確認ください。

問 企画政策課 内 231～233



定額減税不足額給付のお知らせ

令和7年度定額減税不足額給付金の給付を行います。令和6年度の定額減税において、令和5年所得等をもとに推計所得税額を算定し、定額減税しきれないと見込まれる方に定額減税調整給付金（当初調整給付）を給付しましたが、今回の給付はその給付金に不足が生じた方などが対象となります。

▶申請期間 8月1日(金)～10月31日(金)

▶給付対象者 令和7年1月1日時点で市内在住の方で、次の ◆不足額給付Ⅰ または ◆不足額給付Ⅱ に該当する方（本人の合計所得金額が1,805万円以下に限る）

◆不足額給付Ⅰ ※対象となる方には、市役所から個別に通知書をお送りします。

不足額給付Ⅰとは、令和6年分所得税および定額減税が確定したのちに、本来給付すべき額と当初調整給付との間で給付不足額が生じた方に、その不足分を給付するものです。

（対象となる方の例）

- ・退職・休職等により、令和5年分所得に比べ、令和6年分所得が減少した方
- ・こどもの出生等により、令和6年中に扶養親族が増えた方
- ・令和6年度個人住民税（令和5年所得）の訂正申告をし、令和6年度個人住民税額が減少した方

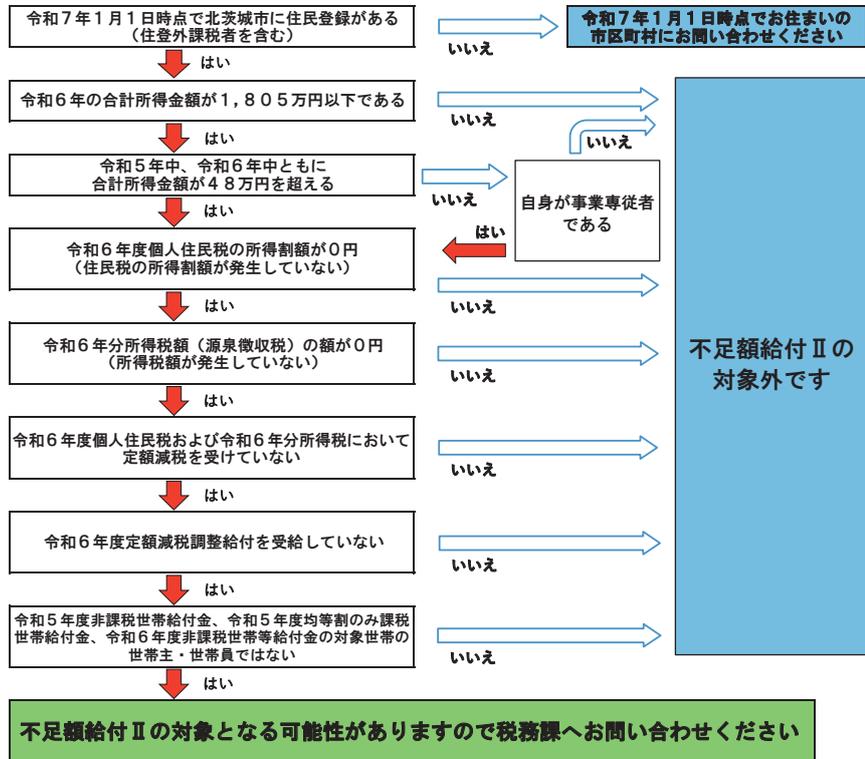
※現在算定等の準備中のため、個別のお問い合わせにはお答えできませんのでご了承ください。

◆不足額給付Ⅱ ※この給付は、市役所から個別に通知書はお送りしません。

不足額給付Ⅱとは、本人および扶養親族等として、定額減税の対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯にも該当しなかった方へ、原則4万円を給付するものです。右のフローチャートを確認のうえ、該当すると思われる方は、**ご自身で申請が必要**となります。



不足額給付Ⅱ 該当フローチャート



○給付金を装った詐欺にご注意ください

申請内容等に不明な点があった場合、職員が電話で確認をすることもありますが、その他の不審な電話があった場合は、最寄りの警察署または警察相談専用ダイヤル（#9110）にご連絡ください。

問 税務課 不足額給付担当 内線 151～155



7月20日(日)は、参議院議員通常選挙の投票日です!

▷投票できる方

平成19年7月21日までに生まれた方で、令和7年4月2日までに本市において住民票が作成され、または転入届出し、引き続き住民基本台帳に記録されている方

▷住所を移した方への注意

- 令和7年4月3日以降に他市町村から本市に転入の届出をした方は、転入前の市町村の選挙人名簿に登録されていれば、転入前の市町村で投票できます。
- 6月11日以降に市内で転居した方は、転居前の投票区または共通投票所で投票することとなります。

▷選挙期日当日の投票所

投票所は6月10日現在の住所によって定められ、入場券にてお知らせします。なお、当日開設する32カ所の投票所のうち次の3カ所を共通投票所として開設します。**共通投票所では、北茨城市で投票できる方であれば、住所に関係なく投票できます。**

<共通投票所>

- ◎北茨城市役所 (兼旧磯原)
- ◎ヨークベニマル中郷店駐車場内 (兼中郷第一)
- ◎北部市民サービスセンター (兼大津第三)

▷入場券

入場券は6月25日以降に送付しています(郵便の状況により到着が前後することがあります)。入場券が届いていない場合や紛失してしまった場合は、運転免許証等で本人確認することにより投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

▷期日前投票

当日投票に行けない方は、期日前投票を利用しましょう。場所により期間・時間が異なるのでご注意ください。

期 間	場 所	時 間
7月4日(金) ～19日(土)	北茨城市役所 1階ロビー	午前8時30分 ～午後8時
7月12日(土) ～19日(土)	ヨークベニマル 中郷店駐車場内	午前9時 ～午後8時
	北部市民サービス センター	

▷移動期日前投票

7月10日(木)、11日(金)に、バスで市内を巡回する移動期日前投票を実施します。

⇒詳細は市ホームページをご確認ください。



▷不在者投票

出張や入院などで期日前投票も利用できない方は、不在者投票を利用しましょう。

投票用紙の請求から投票完了までに数日かかるため、要件に該当するか確認の上、**早めの請求をおすすめします(公示日前でも請求は可能です)。**

要 件	投票用紙の請求方法
出張・旅行等で市外に滞在している方	市選挙管理委員会に請求することで、滞在先の選挙管理委員会で投票できます。
病院・老人ホーム等に入院・入所している方	都道府県の選挙管理委員会が指定した施設であれば、その施設で投票できます。施設の事務員に申し出てください。
重度の障害がある方で『郵便等投票証明書』の交付を受けている方	郵便等により自宅で投票できます。郵便等投票証明書の交付の要件は、次のとおりです。 ○身体障害者手帳交付を受けている場合 両下肢1・2級、体幹1・2級など ○要介護認定を受けている場合 要介護5 ※投票用紙の請求期限は7月16日(木)までです。その他詳細についてはお問い合わせください。
不在者投票ができる期間 7月4日(金)～19日(土)	

▷開票

7月20日(日)午後8時から市民体育館で開票を行います。参観人席に限りがありますので、あらかじめご了承ください。また、車でお越しの方は市役所駐車場をご利用ください。

▷投開票速報

投開票当日に市ホームページに掲載しますのでご覧ください。
<https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/docs/>



下大塚投票区と木皿投票区が統合されました

統合後は「下大塚・木皿投票区」となり、投票所は「木皿シルバーコミュニティセンター」となります。入場券記載の地図をご確認のうえ、お間違いのないようお願いいたします。



みんなで投票に行こう!



問 選挙管理委員会 (総務課内) 内 321、322

第15回 北茨城市民夏まつり

今年は市制施行70周年を記念して、ステージでは豪華ゲストや、子どもが楽しめるイベントが盛りだくさん。市内外の特産品やキッチンカーによるマルシェなど、おなかも大満足な内容となっています。また、今年も花火を実施し、夏の夜空を彩ります！

▷と き 8月10日(日) 正午～午後8時 ※開催時間が変更になりました
(交通規制：午前10時30分～午後9時)

▷ところ J R 磯原駅周辺特設会場



▲詳細はこちら



まつりを盛り上げていただける方を募集しています！

「市民踊り」

→今年も、企業や所属団体で構成するチームに加えて、親子参加や個人参加の方を集めた自由参加チームがあります。飛び込みの参加も大歓迎！

「子ども参加イベント」

→10人1チームで参加する子どもイベントを実施します。水に濡れる前提でご参加ください。詳細は市ホームページをご確認ください。

夏まつり会場地図



問 市民夏まつり実行委員会事務局（商工観光課内） ☎ 364



熱中症に注意しましょう

▶ 要注意!

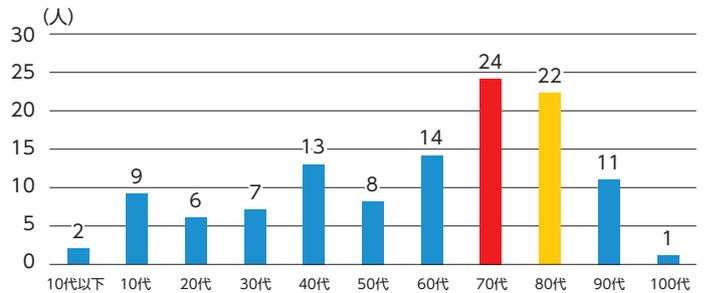
- ・梅雨明け前後：過去数年の県内の救急搬送患者数を見ると、梅雨明けの前後から熱中症で倒れる人が急激に増えます。体が暑さに慣れていない時期は、特に注意が必要です。
- ・高齢者：救急搬送のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さや喉の渇きに対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、気温が上がったらエアコンをつけましょう。

▶ 予防

- ☑エアコンや扇風機で温度・湿度を調節。
- ☑のどが乾かなくても、こまめに水分補給。
- ☑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。



【北茨城市での過去5年間の熱中症搬送人数】



引用：北茨城市 消防署
 [～北茨城市での過去5年間の熱中症搬送人数について～]

発生場所別の救急搬送人員をみると、住居が最も多く、次いで仕事場（屋外作業場など）、公衆の出入りする場所（屋外）の順となっています。

- ☑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。（運用期間：4月23日～10月22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 ^(※) 33に達する場合	県内観測地点（14地点）全ての地点で暑さ指数 ^(※) が35に達する場合

※暑さ指数：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。環境省「熱中症予防情報サイト」で、県内での観測地点の暑さ指数の詳細状況が確認できます。



【参考】

	気温	暑さ指数(WBGT)
危険	35℃以上	31以上
嚴重警戒	31℃以上～35℃未満	28以上～31未満
警戒	28℃以上～31℃未満	25以上～28未満
注意	24℃以上～28℃未満	21以上～25未満
ほぼ安全	24℃未満	21未満



▷市内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、暑さを避ける場所として、下記の施設を「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。

(令和7年6月1日現在)

		施設名	開放可能日	開放可能時間
開放は熱中症特別警戒アラート発表時のみ	公共施設	市役所 多目的棟 (磯原町磯原1630)	月曜日～金曜日 ※祝日を除く	午前9時 ～午後5時
		元気ステーション (中郷町上桜井844-6)		
		生涯学習センター とれふる (関本町福田297-1)	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 (磯原町本町2丁目5-16)	図書館が 開館している日	
民間施設	ウエルシア北茨城磯原店 調剤待合室 (磯原町磯原3-20)	月曜日～土曜日	午前9時～午後7時 【土曜日：午前9時 ～午後1時】	
	ウエルシア北茨城中郷店 調剤待合室 (中郷町上桜井1586)		午前9時～午後7時 【土曜日：午前9時 ～午後6時】	

※クーリングシェルターの指定状況は、追加や変更になる場合があります。



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は、左記のマークが施設入口に掲示されます。

「熱中症警戒アラート」および「熱中症特別警戒アラート」は、環境省のLINE公式アカウントでも確認することができます。



問 健康づくり支援課 内 197

◎令和7年度北茨城市一般会計補正予算(第1号)
補正額3億4979万5千円の増

請負契約を締結したので、北茨城市議会の議決に付すべき契約及び財産の取得又は処分に関する条例第2条の規定により、議会の議決を求めるものです。

◎新保育所新築工事請負契約の締結について

◎地域福祉交流センター新築工事請負契約の締結について

■可決された主な議案

令和7年第2回市議会定例会が、6月3日から18日まで、16日間の会期で行われました。
この議会には、地域福祉交流センター新築工事請負契約の締結についてなど、議案12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されました。

第2回市議会定例会

地域福祉交流センター
新築工事請負契約の
締結についてなど
議案12件を可決

額で、歳入歳出予算総額204億5979万5千円となりました。物価高騰対策として、市民の消費を下支えするためのギフト券配布にかかる経費を計上するとともに、災害時に避難所となる小中学校体育館、市民体育館等への冷暖房機器の整備、市内中学校への電子黒板の整備に要する経費を計上するものです。





令和7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8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名程度 技術職 若干名	○平成2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8年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成4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8年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成6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8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60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2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8年3月31日までに取得見込みの方
管理栄養士		1名	平成2年4月2日以降に生まれた方で、管理栄養士の資格を有する方または令和8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50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12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8年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成14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8年3月31日までに卒業見込みの方 ○平成16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8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21日(日)

【第2次試験】10月下旬～11月上旬頃

3 申込方法

原則電子申請(マイナポータルぴったりサービス)。書面での申込み(郵送または人事課窓口へ持参)も可。
 ※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6日(水)～20日(水)

- ・持参の場合は、土日、祝日を除く。開庁時間のみ受付。
- ・郵送の場合は、8月18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7年度北茨城市職員採用試験」のページ(右記二次元コード)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 ☎222、223



国民健康保険からの お知らせ

▽「国民健康保険証（兼高齢受給者証）」が変わります

現在お使いの「国民健康保険証」（70歳から74歳までの方には「国民健康保険証兼高齢受給者証」が交付されています。）は、7月31日（木）で有効期限が満了となるため、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月中旬に郵送します（資格確認書は簡易書留で郵送）。

8月1日（金）以降に医療機関等を受診する際は、マイナ保険証（保険証利用登録をしたマイナンバーカード）または資格確認書を窓口へ提示してください。

▽「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

医療機関を受診する際に窓口での支払いは自己負担限度額までとなりますが、70歳未満の方、70歳以上75歳未満の現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ、低所得者Ⅰ・Ⅱの方は、「限度額適用（標準負担額減額）認定証」の提示が必要となりますので、新たに交付を希望する方や更新を希望する方は、「国民健康保険証」または「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」のいずれか1点と身分証明書を持参し、下記窓口で申請をしてください。

また、認定証は手続きをした月の初日から適用となりますので、申請月にご注意ください。なお、70

歳以上で住民税課税世帯の方は「資格確認書」が認定証の代わりになりますので、事前に申請の必要の有無をお問い合わせください。

※マイナ保険証を使用して医療機関を受診する場合は、申請・提示は不要です。

※受診の際に認定証を提示せず、自己負担限度額以上の支払いとなった場合、限度額を超える部分については高額療養費として後日返還します。

※国民健康保険税に未納がある世帯や国民健康保険加入者全員と世帯主の収入の申告が済んでいない世帯の方は、交付や更新ができない場合があります。

▽期限切れの国民健康保険証（兼高齢受給者証）等の回収

有効期限切れとなった保険証や認定証等は、8月1日（金）から次の場所まで回収します。

- ・ 保険年金課
- ・ 北部市民サービスセンター
- ・ 市民病院 等

※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。

問 保険年金課 内 182-184



国民年金手続きの電子申請

国民年金の手続きの一部が、マイナポータルを利用した電子申請に対応しました。申請にはマイナンバーカードやマイナ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、紙の申請書と比べて簡単に手続きができます。

また、マイナ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。ぜひご利用ください。

▽電子申請の対象

・ 国民年金（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
- ・ □座振替納付（変更）申出兼還付金振替方法（変更）申出の申請
- ・ □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。

問 保険年金課



▲日本年金機構ホームページ

内 185



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。

▽保険証等の更新

現在お使いの「保険証」または「資格確認書」は、7月31日（木）で有効期限が満了となります。後期高齢者医療制度では、全ての被保険者の方に「資格確認書」を交付します。7月中旬に簡易書留で郵送します。

8月1日（金）以降に医療機関等を受診する際は、マイナ保険証（保険証利用登録をしたマイナンバーカード）または資格確認書を窓口で提示してください。



▽期限切れの後期高齢者医療被保険者証等の回収

有効期限切れとなった保険証等は、8月1日（金）から次の場所まで回収します。

- ・ 保険年金課
- ・ 北部市民サービスセンター
- ・ 市民病院 等

※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7年6月、7月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7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 1 8 8

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（金） 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
高齢福祉課 内 1 2 1、1 2 4

家族介護慰労金

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。

▽基準日 令和7年7月31日

▽支給額、対象者等

3万円	10万円
基準日に、市内に継続して1年以上居住し、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と②の条件を満たしている方 ①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 ②令和6年8月1日～令和7年7月31日の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】 ・令和6年8月1日～令和7年7月31日の期間に、合算して91日以上入院または入所をした場合	

▽受付期間

8月1日（金）～令和8年3月31日（火）

▽申請方法 左記窓口または北部市民サービスセンターで申請

申問 高齢福祉課

内 1 2 1



スポーツ大会結果

〈第69回市民ソフトテニス大会〉

(高校・一般の部)

▽とき 6月1日(日)

▽ところ

磯原地区公園テニスコート

【一般男子の部】

	氏名(所属)
優勝	小野 絆・渡邊 柁瑠 (日立北高校)
準優勝	佐川 智也・大類 聡 (高萩ファイターズ)
第3位	小野 健一・渡邊 直人 (アース)
	富田 悠斗・川上 琉 (多賀高校)

【シニア女子50の部】

	氏名(所属)
後衛	優勝 豊田 富美子 (磯原レディース)
	準優勝 鈴木 輝子 (磯原レディース)
前衛	優勝 根本 久美子 (磯原レディース)
	準優勝 会津 由美子 (磯原レディース)

問 生涯学習課

内 421、422

〈第69回市民卓球大会〉

▽とき 6月15日(日)

▽ところ 市民体育館

【中学生の部(男子)】

優勝…伊東翼(磯原シユニア)

準優勝…瀬尾丈(中郷中)

第3位…鈴木朝飛(中郷中)

岡田堅信(磯原シユニア)

【中学生の部(女子)】

優勝…鈴木紗由樹(磯原中)

準優勝…高倉麻帆(磯原シユニア)

第3位…鈴木愛結(中郷中)

小林芽生(磯原中)

【高校・一般の部(男子)】

優勝…加藤陽(加藤会)

準優勝…村田知也(中郷ピンポン)

第3位…松原浩(卓宴会)

野田一成(中郷ピンポン)

【高校・一般の部(女子)】

優勝…大和田成美(卓宴会)

準優勝…大川順子(卓宴会)

第3位…田中由香(個人)

会津心結(中郷ピンポン)

問 生涯学習課

内 421、422

戸籍に氏名のフリガナを記載する制度が始まります

行政のデジタル化推進のための基盤整備を図るため、戸籍に氏名のフリガナを記載する制度が始まります。

令和7年5月26日時点での住民票の情報等を基に作られた「戸籍に記載されるフリガナの通知書」を、原則として戸籍の筆頭者宛てに郵送します。北茨城市に本籍がある方には7月上旬より送付を予定していま

す。通知されたフリガナが正しい場合は、届出は不要です。令和8年5月26日以降、フリガナが順次戸籍に記載されます。

法務省戸籍フリガナ通知コールセンター



▲法務省ホームページ

TEL 0570-0510310

(平日…午前8時30分)

午後5時15分

市民課

内 173

夏、開幕！
磯原二ツ島海水浴場7月18日開設！



今年も磯原二ツ島海水浴場を次の期間で開設します。また、ライフセーバーによるジュニアライフセービング教室も随時開催します。ぜひ、ご来場ください。

▽とき

・海水浴場開設期間

7月18日(金)～8月18日(月)

・安全祈願祭

7月18日(金) 午前10時～

※その他のイベントについては、市観光協会ホームページ等でお知らせします。

問 商工観光課

内 363



歴史民俗資料館収蔵資料が語る
北茨城市の歴史 四十四

6月4日から、「発掘された北茨城といわき 古代多珂郡と菊多郡・磐城郡」を開催しています。今回は、展示品の中から、市内の古墳と横穴から出土した古墳時代の鏡3例を紹介いたします。横穴とは、古墳時代のお墓のことで、横穴墓とも呼ばれています。

中郷町下桜井南塚古墳群出土の旋回式獣像鏡

中郷町下桜井にある南塚古墳群は、昔は複数の古墳がありました。昭和30年代に工場造成の際に古墳が壊されており、その時石棺の中から青銅鏡が出土しました。この鏡は「旋回式獣像鏡」と呼ばれる5世紀後半から6世紀前半に製作された鏡で、鏡面には鏡を包んでいと考えられる布の痕跡が残っています。また、鏡背にはベンガラと考えられる朱が付着しています。この鏡は、茨城県立歴史館が所蔵しています。

磯原町磯原尾形山横穴群出土の珠文鏡

磯原駅の西側にある尾形山横穴群は、70基以上の横穴があると言われており、そのうちの1基が市指定文化財（史跡）の「夢窓庵」です。

この尾形山横穴群からは、「珠文鏡」と呼ばれる5世紀中頃以降に製作された鏡が出土しています。この鏡は、吟龍院・圓福寺が大切に所蔵しています。

関南町神岡上第3号墳出土の七鈴鏡

最後は、これまで何度か紹介しました神岡上第3号墳出土の七鈴鏡です。この古墳は円墳で、墳丘の大きさは33mです。この7つの鈴が付いた鏡は、この円墳を平成6年度に発掘調査した際に出土したもので、5世紀の終わりから6世紀はじめに製作された鏡です。この円墳からは、鈴鏡を模した土製の小さな鏡も出土しており、鈴鏡と土製の模造品が一緒に出土している例は、日本で神岡上第3号墳だけです。

市内の古墳と横穴から出土した古墳時代の鏡3例を紹介しました。これらが揃って展示されるのは今回が初めてであり、特に南塚古墳群出土の鏡は展示初公開です。普段見ることのできないこれらの鏡を、この機会にぜひ見に来てください。



▲尾形山横穴群出土 珠文鏡



▲神岡上第3号墳出土 七鈴鏡

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8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・スポンセットを贈呈します。

ランドセルは、4色（黒、紺、スミレ、ビビッドピンク）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ていますので、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・届出サービスもご利用いただけます）。

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

内 451



こんにちは。アーティストで北茨城市地域おこし協力隊の徳本萌子です。最近、野鳥の声や田んぼを流れる水路の音など、北茨城の自然の風景から“音”を録る、フィールドレコーディングをしています。普段、絵を描いたり、物を作ったりする自分にとって、音楽の世界は専門外ですが、活動するうちにピアニストや音楽家とコラボすることも増え、表現を広げるきっかけになるかと思ひ始めました。この時期、とくに目立つ野鳥の声に「オオヨシキリ」の鳴き声があります。主に、ヨシ原や田んぼの近くに生息し、図書館前の大北川や、田んぼに囲まれた私の家のすぐ裏手でも聴くことができます。あまりにもずっと鳴き続けるので、遊びに来た友人に「鳥の声はBGMにずっと流してるの?」と聞かれてしまいました(笑) 葦の先端に陣取って、小柄な体からは想像がつかないくらい大きな声量で歌います。「行々子(ギョギョシ)」は、俳句の夏の季語になっていてオオヨシキリの鳴き声を表します。真っ赤な口を広げ声を張り上げる様は、まさに小林一茶の句「行々子(ギョギョシ)口から先に生まれたか」のとおりです。そんな北茨城に住む方にとっては何気ない日常の音が、この美しい風景の一部を作っているのだと思えてなりません。



【今月の絵】
オオヨシキリ



▲北茨城アート
&リサーチ
(Instagram)

【図書館コラボ開催!】
図書館で公開制作した、シルクスクリーンによるオリジナルバッグが記念品に!?スタンプを集めてぜひゲットしてください。
※詳細は市立図書館ホームページをご確認ください。



問 企画政策課 内 232

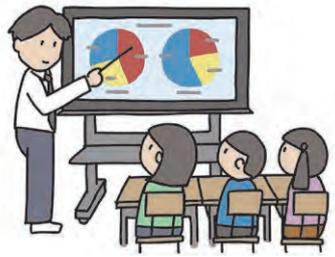
中学校に電子黒板を
導入します

国の新しい地方経済・生活環境創生交付金を活用し、後期から市内各中学校に電子黒板を導入します。
電子黒板は、教員が教室に既にある黒板と同様に授業のポイントなどを直接書き込み、その内容を生徒の学習用タブレットと共有できる機能などを持つWindows搭載の大型液晶ディスプレイです。電子黒板を活用した授業では、内容がより視覚的に分かりやすくなることから、授業課題に対する生徒の興味・関心を高める効果などが期待できます。

- ▽導入台数 30台(中郷中学校9台、磯原中学校12台、常北中学校6台、関本中学校3台)
- ▽サイズ 65型(解像度3840×2160)
- ▽主な機能 画面書き込み、タッチパネル、授業データの保存 等
- ▽活用方法 日々の授業で従来の黒板と併用し、生徒が使用する学習用タブレットのネットワークに接続して活用

内 453、454

問 教育総務課





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、皆さんのご利用をお待ちしています。

◆令和7年7月～9月期ルート（7月11日(金)～9月22日(月)）

※8月8日(金)～20日(水)はお休みです。

	月曜日	水曜日	金曜日
午前	10:30 大津漁港北津之神社	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 五浦坂本様宅 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 福田境橋(境川) 付近

※毎週(月)、(水)、(金)のみ(祝日を除く)



問 市商工会
TEL 42-2511

支え合い・助け合いの地域づくりを目指して生活支援体制整備事業(支え合い活動)

生活支援体制整備事業とは、日常の困りごとを抱えている高齢者をはじめとした様々な方が、地域で安心して生活できるような助け合いの活動です。年齢を重ねても『住み慣れた地域で安心して暮らし続ける』ことができるよう、地域住民をはじめとした、行政、ボランティア、民間企業、NPOなどの多様な団体と協力しながら、健康の維持・増進に向けてお互いに支え合う地域づくりを推進します。

【例】サロンなど



隣近所への声かけや見守りも、地域の助け合い・支え合い活動の第一歩です。一緒にはじめてみませんか？

問 社会福祉協議会
TEL 42-10782

北茨城市民憲章 (昭和56年6月13日制定)

- 1 からだをきたえ 健康で働き 豊かなまちをつくりましょう
- 1 自然を愛し 明るく美しいまちをつくりましょう
- 1 思いやりと感謝の心で 住みよいまちをつくりましょう
- 1 教養を深め 文化の香り高いまちをつくりましょう
- 1 伝統をふまえ 未来にはばたく若い力が育つまちをつくりましょう



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7年5月現在で43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）

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



▲フォローアップ研修会（那珂市）

「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を養成しています（ボランティア活動です）。

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4日(木)、9日(火)、12日(金)、17日(水)、19日(金)）
- ▷と ころ 9月4日：県立健康プラザ（バスを運行予定）
9月9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 受講者の方の住所、氏名、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他、市や指導士会に提供されます。
- ▷申込方法 8月20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、感染症外来まで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 (第1・3・5) 梶川 (第2・4)	吉本	五十嵐 (第1・3・5)
		海老澤	横谷	海老澤	海老澤	吉本 (第1・3) 横谷 (第2・4)
		山下	鈴木 (第1・3・5) 海老澤 (第2・4)	鈴木	山下	梶川
		-	-	-	五十嵐 (第1・3・5)	鈴木
	午後	五十嵐	横谷	五十嵐	吉本	五十嵐
		海老澤 (第1・3・5) 山下 (第2・4)	梶川	梶川	梶川	鈴木 (第1・3・5) 横谷 (第2・4)
		鈴木	鈴木 (第1・3・5)	横谷 (第1・3・5) 海老澤 (第2・4)	鈴木	海老澤
	-	山下	-	山下 (第1・3・5)	山下	
訪問	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
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。

問 家庭医療センター TEL 43-1131

紙上クリニック

内服薬・
ポリファーマシーについて

外科 松浦 博和

皆さんはお薬を何種類飲んで
いますか？それは本当に必要なお薬
ですか？飲み忘れや飲み間違いな
く、きちんと飲んでいますか？

年齢とともに治療薬や症状を緩
和するための薬剤の処方が増加
し、高齢者では多剤併用になりや
すい傾向があります。現在、75歳
以上の4割が5種類以上の薬剤を
処方されていると言われていま
す。

ポリファーマシーという言葉
を聞いたことがあるでしょうか。
ポリファーマシーとは、"poly +
pharmacy"、そのまま日本語
にすると、「多剤服用」という意味
です。しかし、多剤服用そのもの
が悪いわけではなく、多くの薬を
服用することにより副作用などの
有害事象を起こすことを特にポリ
ファーマシーと呼びます。何剤以
上という定義はありませんが、6
種類以上になると副作用を起こす
人が増えるというデータがありま

す。必要以上の医薬品を使用する
ことにより、薬物有害事象の増加
(ふらつき、転倒など)、薬剤費の
増加、飲み忘れ・飲み間違いの増
加(アドヒアランスの低下)のよ
うな問題点が起こる場合に見直し
が必要になります。

新たな病状が加わる度に新たな
医療機関または診療科を受診して
いると、それぞれ数種類の処方
も足し算的に服用薬が積み重な
り、ポリファーマシーとなること
があります。薬剤の処方状況を把
握することや、薬局の二元化、お薬
手帳の活用などが、ポリファーマ
シーの解消に期待されています。

ポリファーマシーと同様に残薬
も大きな問題となっています。本
人と家族の残薬への意識を高める
ことで、日本全体として年間数
百億円～3000億円の削減効果
があるとも言われています。みな
さんはお薬の残りを捨てたりして
いませんか。

ご自身やご家族の内服薬はいか
がでしょうか？気になる点があり
ましたら、かかりつけ医や薬局に
ご相談ください。

北茨城市民病院診療体制

令和7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)

面会について 次の時間（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。【土日祝日含む 14：00～17：00】

健診室からのお知らせ 健康診断については次の時間以降にお問い合わせください。【月・金・土曜日⇒10：00～／火～木曜日⇒8：30～】

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	陳・真下 植草(2・3)	植草・板谷	植草・古賀(志)	担当医	○
		予約	植草・藤枝 陳	藤枝・古賀(正)	藤枝・横谷 植草(1・4)	古賀(志)・法水	藤枝・真下	植草・担当医	
	午後 (予約のみ)	植草・藤枝	宮本	植草(5除く) 藤枝	植草・板谷	藤枝・宮本			
	腎臓内科専門外来 (予約のみ)					臼井(2・4)			
	神経内科専門外来 午前		山田(1・3・5)						
神経内科専門外来 13:00～15:00		山田(1・3・5)							
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)			
	禁煙外来						油井		
	動脈硬化外来			油井					
ペースメーカー外来	山尾								
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 10:30～ 田淵 小出	松浦 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(3)				
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・古谷野	砂押	平木・堀	関島	平木			
	午後 (予約のみ)	小宅	予防注射 古谷野	乳児健診 堀	関島(3除く)	平木			
	心臓外来 (予約のみ)				市橋(3)				
※県北地区小児救急は、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	小野(1) 担当医(2・4)							
	午後 13:00～15:00	小野(1) 担当医(2・4)							
脳神経外科	午前		杉山(2・4)	稲垣(1・3)	楠(2・5)		小松		
	午後 13:00～14:30				楠(2・5)				
	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		大山		大澤		担当医		
	午後 13:00～14:30		大山		大澤				
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 (2・4)	倉持	橋本		
歯科口腔外科	午前	飯坂	飯坂 菅野	手術日	飯坂・大森	飯坂 福澤	手術日 (1・3・5)	高岡	○
	午後 13:00～16:00 (診療開始 13:30～)	飯坂	飯坂・菅野		飯坂(2除く) 大森	飯坂・福澤		高岡	
紹介状をお持ちの方優先です。混雑状況によっては受診できない場合がありますので、事前にお電話でご確認ください。									

※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	磯原子どもの家	エンゼル	AIAI	
開設日時	月曜日～金曜日 (祝日除く)	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30分～11時30分	■午前10時～正午	■午前10時～11時30分	
	1日:お誕生日会	4日:お誕生日会	1日:身体測定	1日:戸外遊び	
	3・4日:傘制作	8日:健康講座	10日:手形・足形アート	4日:七夕制作	
	7・8日:お店屋さんごっこ	10日:夏の制作①	15日:リトミック教室	8日:映写会	
	10・11日:カレンダー制作	14日:ベビーヨガ・ベビーマッサージ	17日:手形・足形アート	11日:トランポリン	
	14・15日:うちわ制作	17日:夏の制作②	24日:風鈴制作・お誕生日会	15日:手作り玩具制作	
	17・18日:レストランごっこ	30日:リトミック		18日:寒天遊び	
	22日:どろんこ遊び			29日:プール遊び	
	24日:ハイハイレース				
	25日:新聞紙遊び				
	28日:水風船遊び				
	30日:プール				
	31日:おみこし飾り制作				
	8月	1日:おみこし飾り制作	1日:夏の壁飾り制作①	5日:身体測定	1日:
		4・5日:風鈴制作	5日:健康講座	7日:シャボン玉遊び・お誕生日会	5日:
6日:プール		8日:夏の壁飾り制作②	19日:リトミック教室	8日:プール遊び	
7日:すいかわりパーティー		18日:エプロンシアター	21日:シャボン玉遊び・お誕生日会	19日:	
12日:絵具遊び		22日:お誕生日会		22日:	
18・19日:カレンダー制作		27日:リトミック		26日:	
20日:プール					
21・22日:おまつりごっこ					
25日:お誕生日会					
28・29日:壁面制作					
問い合わせ先	TEL 42-2183	TEL 44-6330	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17日(木)
- ・ 3歳児健康診査 7月11日(金)、8月8日(金)

※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。

■ 育児相談

- ▽とき (5カ月以上の乳幼児、要予約) 7月23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

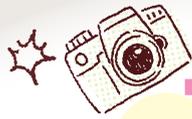
内 196

■ 移動児童相談

- ▽とき 8月6日(水)
- 午前10時～午後3時
- ▽ところ 大津子どもの家

内 132





フォトニュース

5/16

アユの稚魚放流

中妻小学校の全校児童が、小学校付近を流れる花園川でアユの稚魚を放流する体験学習を行いました。放流前に元気に飛び跳ねていたアユは、児童たちに「元気だね!」と見送られながら川へ元気に泳いでいきました。



元気に帰ってきてね!

5/15

田植え

中郷第二小学校の4年生が、田植えを体験しました。校舎の前に作られた田んぼに一列に並び、地域の農家の佐川さんに教えてもらいながら、丁寧に苗を植えていきました。これから稲の成長を観察していき、秋には収穫してみんなで食べるそうです。収穫が楽しみです。



秋の収穫が楽しみ!

5/24

運動会

5月17日、24日、6月1日、市内の各小中学校で運動会が行われました。5月24日、明德小学校では、保護者や地域の方々が応援する中、児童たちが一生懸命走り、踊り、笑顔の絶えない一日となっていました。



勝利を目指してがんばろう!



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、電話で左
記へお申し込みください。

▽招待期間

9月1日(月)～11月30日(日)

▽申込期間

7月8日(火)～10月30日(木)

申問 高齢福祉課 内121

案内 親子で聞ける ～おさかなのはなし～

▽とき 7月27日(日)
午前10時30分～正午

▽ところ

市立図書館 2階会議室

▽対象者 小学生とその保護
者(小学生のみの参加可)

▽定員 20人(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26日(土)まで
に電話または直接左記へ

申問 市立図書館

TEL 42-11451

案内 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3日(日)
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階会議室

▽対象者 小学5・6年生と
その保護者

▽定員 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 8月2日(土)まで
に直接左記へ

申問 市立図書館

TEL 42-11451

案内 子どものための 考古学講座

▽とき 8月9日(土)
午前10時～11時30分

▽ところ

市立図書館 2階会議室

▽対象者 小学4～6年生と
その保護者(小学生のみの
参加可)

▽定員 20人程度(先着)

▽講師 早川 麗司氏

▽参加費 無料

▽申込方法 8月2日(土)まで
に電話または直接左記へ

申問 市立図書館

TEL 42-11451

案内 歴史民俗資料館講座 「古代多珂郡について」

▽とき 9月6日(土)
午前10時～正午

▽ところ 歴史民俗資料館
野口雨情記念館 2階会議室

▽定員 20人(抽選)

▽参加費 無料

▽申込方法 8月8日(金)まで
に「ふるさと講座」と明記
して、氏名、住所、電話番
号を郵便・FAX・メール
のいずれかで左記へ

申問 〒319-1154-1
北茨城市磯原町磯原130-1
歴史民俗資料館 野口雨情
記念館

TEL 43-4160

FAX 42-4805

ky-syougai@city.kitabarakai.
jp

案内 おやこ食育教室

▽とき ①8月2日(土)
午前10時～午後1時
②10月18日(土)
午前10時～午後1時

▽ところ

市保健センター

※両日参加可

▽申込方法 8月8日(金)まで
に電話または直接左記へ

申問 市立図書館

TEL 42-11451

健康づくり支援課 内198

募集 親子すこやか
宿泊研修事業

▽とき 9月20日(土)
午後10時～午後1時
②12月13日(土)
午前10時～午後1時

▽ところ 市保健センター

▽定員 各20人(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

案内 食生活改善推進員による 料理教室

▽とき 9月20日(土)
午前10時～午後1時
②12月13日(土)
午前10時～午後1時

▽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、適量や適塩を考えた
献立の調理実習

▽申込方法 8月29日(金)まで
に電話で左記へ

申問 健康づくり支援課

内198

募集 親子すこやか
宿泊研修事業

▽とき 9月20日(土)午後2時
～21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2年
生とそのお母さん

※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15日(金)まで
に電話またはFAX(申請
書は県母子寡婦福祉連合会
ホームページで取得)で左
記へ

申問 県母子寡婦福祉連合会

TEL 029-1221-17505

FAX 029-1221-18618

健康づくり支援課 内198

募集 親子すこやか
宿泊研修事業

▽とき 7月29日(火)
午前9時～午後0時30分
8月20日(水)
午前9時～午後0時30分
12月4日(木)
午前9時30分～午後0時30分

▽ところ 市保健センター

▽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、適量や適塩を考えた
献立の調理実習

▽申込方法 8月29日(金)まで
に電話で左記へ

申問 健康づくり支援課

案内 食生活改善推進員による 養生講習会

▽とき 7月29日(火)
午前9時～午後0時30分
8月20日(水)
午前9時～午後0時30分
12月4日(木)
午前9時30分～午後0時30分

▽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、適量や適塩を考えた
献立の調理実習

▽申込方法 8月29日(金)まで
に電話で左記へ

申問 健康づくり支援課

内198

募集 親子すこやか
宿泊研修事業

▽とき 7月29日(火)
午前9時～午後0時30分
8月20日(水)
午前9時～午後0時30分
12月4日(木)
午前9時30分～午後0時30分

▽ところ 市保健センター

▽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、適量や適塩を考えた
献立の調理実習

▽申込方法 8月29日(金)まで
に電話で左記へ

申問 健康づくり支援課

内198

募集 親子すこやか
宿泊研修事業

▽とき 7月29日(火)
午前9時～午後0時30分
8月20日(水)
午前9時～午後0時30分
12月4日(木)
午前9時30分～午後0時30分

▽ところ 市保健センター

▽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、適量や適塩を考えた
献立の調理実習

▽申込方法 8月29日(金)まで
に電話で左記へ

申問 健康づくり支援課

内198

募集 親子すこやか
宿泊研修事業

▽とき 7月29日(火)
午前9時～午後0時30分
8月20日(水)
午前9時～午後0時30分
12月4日(木)
午前9時30分～午後0時30分

▽ところ 市保健センター

※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18日(金)までに電話で左記へ

申問 健康づくり支援課

TEL 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生活支援員を養成する講習会を開催します。

▽とき 10月4日(土)、18日(土)、11月1日(土)、15日(土)

午前9時～午後4時

▽ところ 県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター 会議室(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5日(金)までに郵送またはFAX(申請書は県母子寡婦福祉連合会ホームページで取得)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 029-221-8497
FAX 029-221-8618

案内 母子・父子自立支援プログラム策定事業

「20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の皆さんへ」

県では、ひとり親家庭の方の就業を支援するため、「母子・父子自立支援プログラム策定事業」を実施しています。この事業では、母子・父子自立支援プログラム策定員などが就業をサポートします。その他、様々な事業を行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

問 県北県民センター
TEL 0294-80-3321

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3日(日)

午前10時30分～午後4時

▽ところ 市民ふれあいセンター

▽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)

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。

問 (一社) いばらき出会いサポートセンター

TEL 029-224-8888



案内 JRジパング倶楽部 特別会員制度

入会された満60歳以上の男性および満55歳以上の女性で、身体障害者手帳をお持ちの方は、次の割引があります。

▽割引内容 JR線を「片道、往復、連続」で201km以上利用する場合、特急券・グリーン券等が2～3割引で購入可能

※年会費1400円がかかります。

※詳細は二次元コードからご確認ください。



▲県身体障害者福祉協議会ホームページ

問 県身体障害者福祉協議会
TEL 029-243-1701
FAX 029-243-1701

案内 身体障害がある方の無料結婚相談・各種相談

県身体障害者協議会では、身体に障害がある方が、幸せな結婚ができるよう、結婚相談を受け付けています。また、各種相談では、身体障害者の就労をはじめ、生活全般についての相談ができます(無料、事前予約制)。

▽とき 毎週月～金曜日 午前10時～午後3時

※祝日、年末年始を除く。

▽ところ 県身体障害者福祉協議会(水戸市)

※詳細は二次元コードからご確認ください。



▲県身体障害者福祉協議会ホームページ

問 県身体障害者福祉協議会
TEL 029-243-1701
FAX 029-243-1701

案内 暮らし何でも相談

相続・生活苦・年金・消費者トラブル・労働問題・心の悩みなど、何でもご相談ください(無料、秘密厳守)。

▽とき 毎週月～土曜日 午前10時～午後5時30分

※祝日・年末年始を除く。

問 ライフサポートセンター
TEL 0120-1786-184

案内 不動産公売案内

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加可能な札で不動産を公売します。

▽入札期間

8月21日(木)～28日(木)

※詳細は二次元コードからご確認ください。



▲茨城租税債権管理機構ホームページ

問 茨城租税債権管理機構
TEL 029-225-1122

案内 令和7年度 就学児体験入学

▽とき 9月18日(木)

午前9時15分～11時10分

▽ところ

県立北茨城特別支援学校
▽対象者 令和8年4月に就学予定幼児の保護者

▽内容

・授業参観(小学部、施設見学)
・体験入学の目的と実施計画について

・小学部の概要について

▽申込方法 所属園(所)に申し出て、市教育委員会にご連絡ください。

問 県立北茨城特別支援学校
TEL 43-2622

案内 安全に海を満喫するために！

各種マリンスレジャー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に①～③にご注意ください。

- ①自身の健康状態が活動に適しているか？
- ②事前に天気予報などで気象海象を確認しましょう。
- ③ライフジャケットの着用を忘れずに！



問 茨城海上保安部 交通課
TEL 029-1262-4106

案内 横浜税関から密輸に関する情報提供のお願い

横浜税関では、大阪・関西万博を標的としたテロ行為等を未然に防止するため、輸入貨物や入国者への検査を強化しています。
次のような「おかしいな」

「あやしいな」と感じる事案がありましたら、左記へ情報提供をお願いします。
・見慣れない小型船舶が係留されている。
・「外国から荷物が届くので、名前と住所を貸して欲しい」と頼まれた。



▽情報提供先
情報提供サイト（下記二次元コード）
密輸ダイヤル
0120-1461-1961
TEL 0294-5212128



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24日(水)～26日(金)
午後6時～9時
▽ところ 消防本部3階
▽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、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…3000円
非会員…5000円

※どちらもテキスト代を含む
▽申込方法 9月12日(金)までに受講料を添えて下記へ

※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11日(土)
茨城大学工学部（日立市）
【ひたちなか市会場】
10月18日(土)
ホテルクリスタルパレス（ひたちなか市）

申請 消防本部 予防課
TEL 42-0119

案内 令和7年度 自衛官等募集

受験種目	応募資格	受付期間
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の方 (採用予定末日現在)	通年
一般曹候補生		7月1日(火)～9月2日(火)
航空学生(パイロット)	【海】18歳以上 23歳未満の方	7月1日(火)～8月29日(金)
	【空】18歳以上 24歳未満の方	

※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科学生の募集も行っています。
詳細は二次元コードからご確認ください。



TEL FAX 0294-111524
自衛隊茨城地方協力本部 日立出張所

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 R7.5.21～R7.6.17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			

問 農林水産課 内 382

○農産物 R7.5.17～R7.6.16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	
2	0	0	2
測定品目			やまぶき、梅

問 生活環境課 内 375

※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

市内の放射線量の測定結果は、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		
7/13 廣橋クリニック TEL 46-5111 (大津町)	7/27 家庭医療センター TEL 43-1131 (中郷町)	8/10 瀧病院 TEL 42-1221 (磯原町)
7/20 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	8/3 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)
7/21 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)

新刊図書

- 蒼天のほし itou mi ku
- 武闘刑事 中山七里
- だいたいしあわせ 阿川佐和子
- ペンツベルクの夜 キルステン・ポイエ
- ぼうさいセブン もとした いづみ
- どきどきかくれんぼ 竹下文子

市立図書館 TEL 42-1451

7月-8月

日	月	火	水	木	金	土
7/6	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	9

■ は休館日です

☆ 図書館おはなし会 ☆

7月9日(水)、16日(水)、23日(水)
午前10時～10時30分

☆ ぼっぼのおはなし会 ☆

7月30日(水) 午前10時～11時

☆ しゃぼん玉のおはなし会 ☆

7月12日(土)
午前11時～11時30分

☆ エプロンシアター ☆

8月1日(金) 午前10時30分～11時

☆ クーミンの英語のおはなし会 ☆

7月20日(日)
午前11時～11時30分

※最新情報はホームページをご確認いただくか、図書館まで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
9月1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15日(火) 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16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6日(水) 午後1時～5時	8月8日(金) 午後1時～4時30分	7月23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30日(水)	8月1日(金)	7月16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 鈴木さん家
かのあ 楓之空ちゃん 1歳
せりな 星梨菜ちゃん 5歳

車が好きで特に救急車がお気に入り☆
お姉ちゃんと仲良く踊ってる姿がパパとママの癒しです♪



募集中!

「広報きたいばらき」の紙面を彩る、市内在住で3歳以下のお子さんを募集しています! (写真は兄弟姉妹も可)

申込方法

お子さんの氏名、生年月日、保護者の名前と続柄、住所、電話番号、紹介文(50~70字)を申込書またはメールに記入し、写真(データ可)を添えて下記へ

申問 まちづくり協働課 内193
FAX 30-1350 info@city.kitaibaraki.lg.jp



明徳小学校 6年 渡邊 武琉さん

シェフになりたい

ぼくの夢は、シェフになることです。
なりたと思ったきっかけは、お母さんが作ってくれた料理です。とてもおいしかったので、教えてもらいながら一緒に作ったら、家族のみんなが、ぼくの料理をおいしいとほめてくれました。そのときに作った料理は、ぼくのオリジナルのオムライスでした。卵はふわふわで、コーンやベーコンを入れました。完成したオムライスには、ケチャップで文字や絵を描きました。

それから料理をすることが楽しくなって、色々な料理にチャレンジしました。最近の得意料理は、チャーハンやパスタです。特にチャーハンは、パラパラにしたり味付けを調節したりと、色々な工夫をし、今では一番の自信作です。ときどき失敗してしまうこともありますが、くじけずに何度もチャレンジして、もっと上手になりたいです。

将来は料理の学校へ行って、色々なことを学び、誰にも負けないおいしい料理が作れるようにがんばります。

そしていつか自分の店を開くことが目標です。おいしくて安くて、みんなが気軽に来店できるような、オムライスが日本一おいしいお店にしたいです。大切な家族や友達をいっぱい招待して、ぼくの料理でみんなを笑顔にしたいです。



となりのまちから

第53回「高秋まつり」

高秋駅前通りを中心に山車と神輿の響演、流し踊りを行います。屋台やキッチンカー、ステージイベントなど見どころ満載のお祭りです。夏の思い出づくりにも、ぜひご参加ください。



▽とき 7月26日(土)
▽ところ JR高秋駅前通り・本町通り(高秋市)
問(一社) 高秋市観光協会 2312121

第47回「東海まつり」花火大会
東海村の四大まつりの一つである「東海まつり」。今年も東海村発足70周年を記念し、7000発の花火が夜空を彩ります。壮大で感動的な音と光のショーをお楽しみください。



▽とき 8月10日(日) 午後7時~
※荒天の場合は延期(期日未定)
▽ところ 久慈川河川敷運動場(東海村)
問 東海まつり実行委員会事務局(東海村観光協会内) 029128710855



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7年6月1日現在
()内は前月比

総人口	38,633人 (-61)	出生	10人 (+4)
男	19,282人 (-33)	死亡	45人 (-3)
女	19,351人 (-28)	転入	62人 (-69)
世帯数	17,066世帯 (-11)	転出	88人 (-29)

UD FONT 「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。