

2026 6月  
NO.841

広報

# きたいばらき

KITAIBARAKI City Information



おいしいお米が実りますように

## Contents

P2 …… 令和8年叙勲

P3 …… 行政改革

P4 …… CKD（慢性腎臓病）を知ろう

P7 …… 市防災訓練を実施します

P21-22 …… おしらせ掲示板

P23 …… 休日の当番医

緊急情報  
メール  
配信登録

北茨城市  
LINE公式  
アカウント



# 令和8年 春の叙勲、第46回危険業務従事者叙勲

政府から4月29日付けで令和8年春の叙勲、第46回危険業務従事者叙勲受章者が発令されました。叙勲は、長年にわたり様々な分野で社会に貢献された方に贈られるものです。また、危険業務従事者叙勲は、著しく危険性の高い業務に従事し、国家または公共に対する功労のある方に贈られるものです。本市では次の皆さんが受章されました。晴れの受章、おめでとうございます。

## 令和8年 春の叙勲

### 【旭日小綬章】



鈴木 和栄さん (平潟町)

平成13年3月に北茨城市議会議員に当選して以来、令和7年3月までの24年間の永きにわたり、市議会議員として在職され、市議会議長をはじめ、文教厚生委員会委員長および副委員長、総務委員会副委員長を歴任。豊富な経験と手腕を遺憾なく発揮され、本市の都市基盤の整備をはじめ、産業、教育、文化、福祉等の向上並びに議会の円滑な運営に貢献され、市政の発展に尽力されました。

在任当時は「市民の皆様の声を行政に届けることを大事に考えていた」と振り返ります。

受章にあたり、「身に余る光栄です」「市民の皆様の温かいご支援とご指導のたまものです」と感謝されています。

### 【旭日小綬章】



鈴木 啓一さん (華川町)

平成17年3月に北茨城市議会議員に当選して以来、令和7年3月までの20年間の永きにわたり、市議会議員として在職され、市議会議長をはじめ、市議会副議長、産業委員会副委員長、産業建設委員会副委員長を歴任。豊富な経験と手腕を遺憾なく発揮され、本市の都市基盤の整備をはじめ、産業、教育、文化、福祉等の向上並びに議会の円滑な運営に貢献され、市政の発展に尽力されました。

在任当時は「市民生活の向上を第一に考え活動していた」と振り返ります。

受章にあたり、「大変名誉なことと実感しています」「地域の皆様や家族の支援に感謝しています」とおっしゃっていました。

### 【瑞宝双光章】



宇佐美 泰男さん (磯原町)

昭和49年4月から北茨城市立華川小学校、昭和52年4月から同市立精華小学校の学校歯科医として、令和2年3月までの永きにわたり、職務に精励されました。

この間、児童の歯科検診はもとより、担当校を訪問し、養護教諭と協力しながら、歯科検診や学校保健計画の立案、学校保健委員会の講師等を務められました。特に「はみがきの習慣づけが大事」と口の健康を第一に考え、虫歯予防としての歯磨きやうがいの励行を呼びかけ、日常的な歯の健康管理の大切さを伝えるなど、卓越した知見と指導力は、歯の健康保持と保健教育の啓発、普及に多大な貢献をされました。

受章にあたり、「大変光栄なことです」とおっしゃっていました。

## 第46回危険業務従事者叙勲

### 【瑞宝単光章】



桑島 栄三さん (中郷町)

昭和48年7月に茨城県巡査に任命され、平成25年3月に茨城県警部として退職されるまで、38年9カ月にわたり警察職務に精励されました。

この間、主に生活安全部門で勤務され、社会の進展にともなって業務が複雑多様化する中、その職責を自覚し、献身的な努力を重ね数多くの重要事件を解決するなど、住民が安全で安心して暮らせる地域社会の実現並びに公共の安全と秩序の維持に貢献されるとともに、部下に対する指導教養にも尽力されました。

在任当時は、「地域の方々が安心して暮らせるように犯罪抑止を第一に考え職務に取り組んでいました」と振り返ります。

受章にあたり、「皆様のご支援とご協力によるものです」と感謝されています。



積極的に取り組んでいます

# 行政改革

市では、令和5年度に第六次行政改革大綱および実施計画を策定し、「健全な財政運営の推進」「持続可能な行政運営の推進」「時代の変化に対応した行政サービスの推進」の3つの基本方針に基づいて8つの重点項目を設定し、さらに18の具体的な取組項目を掲げて、令和11年度までの6カ年計画で取り組んでいます。

この中で、令和7年度の主な取組み状況についてお知らせします。

## 【健全な財政運営の推進】

(12項目)

### ① 計画的な財政運営 (1項目)

公債費負担の増大が今後の財政運営に影響を及ぼさないよう、施策の選定や新規発行債の抑制等により地方債残高の適正な管理を行っています。

### ② 安定的な歳入の確保 (6項目)

市商工会と連携してふるさと納税の返礼品登録数の増加に向けて取り組むことで、ふるさと納税額の増収を図りました。

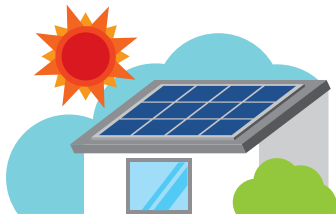
市税や市営住宅使用料の徴収率の向上に努めるなど、市の自主財源確保に努めています。

さらに、市有財産の売却処分お

よび有効活用を進めるほか、新たな歳入確保のため有料広告の新規媒体について検討しています。

### ③ 経費の節減合理化 (1項目)

再生可能エネルギーの導入により温室効果ガス排出量を削減するとともに、エネルギー消費に係る経費の削減を図るため、環境省の地域脱炭素移行・再エネ推進交付金の採択を受け、事業者向け太陽光発電設備・蓄電池およびソーラーシェアリング事業の間接補助を開始しました。



### ④ 地方公営企業等の経営健全化 (4項目)

水道事業の経営基盤強化に向けて、将来の財政収支状況を踏まえ、令和8年4月1日使用分から料金を25・8%改定することとしました。

下水道事業においては、下水道の整備を推進するとともに、水質化人口の増加に努めています。

また、公営企業として経営の合理化・健全化を図るため、令和8年4月1日をもって下水道課を廃止し、水道部へ移管しました。これにともない、水道部を「上下水道部」として再編しました。

## 【持続可能な行政運営の推進】

(2項目)

### ⑤ 公共施設マネジメントの推進 (1項目)

汚水処理施設を統廃合することにより、建設費・修繕費・維持管理費等における財政負担の軽減を図るための検討を行っています。

### ⑥ 機能的な組織の構築 (1項目)

各年の事業等に即座に対応できる組織づくりと弾力的な人員配置をするため、各担当課等との調整および協議を行い、定員適正化計画の着実な推進を図っています。

## 【時代の変化に対応した行政サービスの推進】

(4項目)

### ⑦ 市民とともに進めるまちづくり (2項目)

住民参加型の道路里親制度の推進に努め、令和7年度末現在、41団体の協力を得ています。

また、地域防災力の低下を防ぐため、中核となる消防団員の確保を目的に、勧誘活動や広報等を実施しています。

### ⑧ 全ての職員が活躍できる環境づくり (2項目)

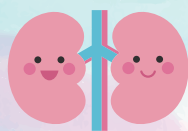
職員の意識改革を進めるとともに、より効果的な職員の資質の向上および政策立案能力の開発を図るため、研修計画を充実させました。

また、職員の長時間労働の是正と生産性の向上の実現およびワークライフバランスの向上を図ります。

※取組内容など詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 企画政策課 デジタル戦略室

内 234



## 新たな国民病 CKD (慢性腎臓病) を知ろう



### ▷CKDとは？

自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく状態です。CKDの原因は様々ですが、代表的なものとして、糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、肥満といった生活習慣病に起因することが多いと言われています。血液検査や尿検査で、腎機能の低下や尿たんぱくが出るといった所見が続くとCKDと診断されます。

### ▷CKDが進行すると…

CKDは、初期には自覚症状がほとんどなく、かなり進行しないと自覚症状（息切れ、むくみ、疲労感、食欲低下など）が現れません。そのため、健康診査を受けて腎臓の状態を確認することが大切です。また、CKDになると脳卒中や心臓病などのリスクが上がるほか、末期腎不全では人工透析が必要になる場合もあります。

### ▷腎臓を守るために

#### □生活習慣病の治療をしっかりと行う

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、CKDの発症リスクを高め、腎機能低下を加速させます。

#### □塩分を摂りすぎない

塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、腎臓に負担をかけてしまいます。

#### □禁煙をする

たばこは血管を収縮させるため、血圧を上昇させます。

#### □定期的に健康診査を受けて腎機能を確認する

健康診査で腎機能の異常を指摘されたら、早めに医療機関を受診し相談しましょう。

### TOPICS!

#### ／知っていますか？／北茨城市の現状



- ・ 特定健康診査でeGFR（腎機能の値）が基準値外の方の割合  
：県の1.6倍※1
- ・ 腎不全で亡くなる方の割合：県の2倍※2
- ・ 慢性腎臓病（透析あり）の方のうち、糖尿病を有している方は54%、高血圧症は90%※3



【出典】※1「KDBシステム 様式5-2 健診有所見者状況（令和6年度）」  
※2「KDBシステム 地域の全体像の把握（令和6年度）」  
※3「北茨城市国民健康保険第3期 データヘルス計画」



▲詳細はこちら  
（厚生労働省  
ホームページ）

問 健康づくり  
支援課

☎ 198



## 市役所（本庁）日曜開庁のご案内

毎月第2・第4日曜日に住民票や戸籍謄本、税証明等の各証明書の交付や、市民税等の収納業務を行っています（年末年始を除く）。平日に来庁できない方はぜひ、日曜開庁をご利用ください。

▷業務時間 午前8時30分～午後5時15分

▷日曜開庁での取扱業務

区分	業務内容
戸籍	戸籍、除籍、改正原戸籍、戸籍の附票、戸籍記載事項証明書の交付 ※広域交付は平日のみ
	身分証明書、独身証明書の交付
	戸籍届出の受領（出生届、死亡届、婚姻届、離婚届、養子縁組届など） ※他市町村などへの照会が必要となるため受領のみ
住民票 (外国人を含む)	住民票（謄本・抄本）、除票の交付 ※住所変更の手続きは平日のみ
	住民票記載事項証明書の交付
印鑑登録証明書	印鑑登録証明書の交付（印鑑登録カードをお持ちの方のみ）※印鑑登録は平日のみ
マイナンバーカード	マイナンバーカードの交付（事前予約制） ※事前予約のため、平日に市民課へご連絡ください。
税関係	市・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税の収納
	市・県民税の課税証明書、非課税証明書、所得証明書の交付 ※申告書・給与支払報告書の提出のない方への交付は平日のみ
	納税証明書（市・県民税、固定資産税および国民健康保険税）、軽自動車納税証明書（北茨城市に車両登録があるもの）の交付 ※金融機関からの収納通知に時間がかかるため、納付が確認できる場合のみ
	固定資産税の土地・家屋の評価証明書、土地・家屋登録証明書、公課証明書の交付 ※課税台帳などで確認できる場合のみ
保険料	後期高齢者医療保険料、介護保険料の収納
旅券	旅券（パスポート）の交付（午前9時～午後4時45分）※申請は平日のみ
その他	使用料・手数料の収納（上下水道料金、保育料、市営住宅使用料、葬祭場使用料・やすらぎ聖苑使用料・いずみさわ会館使用料、駐車場・駐輪場使用料）

※日曜開庁の取扱業務は平日の業務内容とは異なりますので、不明な点は事前にお問い合わせください。

※手続きには本人確認書類が必要となります。

問 市民課 内 172



花園・大北川流域にお住まいの方へ

## 水沼・小山ダムの役割

### ▷大雨時の水沼・小山ダムの役割

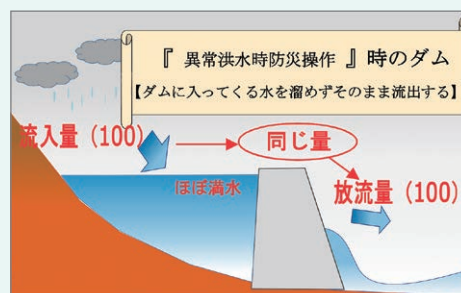
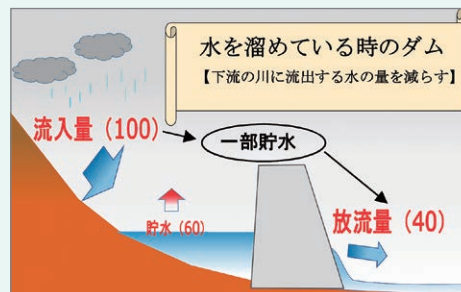
ダム上流から入ってくる水の一部をダムに溜め、下流の川に流す水の量を減らすことにより、下流の洪水被害を軽減する役割を果たしています。また、大量の雨が予測される時には、ダムに溜まっている水を下流の川に事前に流し、大雨の前にダムの水位を下げ、溜められる水の量を従前より増やすことで、下流の洪水被害を軽減する機能を強化します。

### ▷「異常洪水時防災操作」いわゆる緊急放流とは？

ダムの貯水量が最大になり、これ以上水を溜められなくなった時に、ダムに入ってきた水がダムからそのまま自然に流れ出すような状態になることをいいます。「ダムに流入する水の量＝ダムから流出する水の量」とすることで、『ダムが無かった場合の川の状態になること』です。

※ダムに溜まった水を余計に流すことではありません。

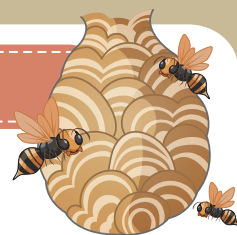
△ダムから流す水の量が増えることにより、ダム下流の川で急激な水位の上昇が予測される場合は、警報局や警報車によりサイレンを鳴らしますので、サイレンが鳴った時は川の中から離れてください。



問 県水沼ダム管理事務所 TEL 43-9152  
 県小山ダム管理事務所 TEL 20-3501  
 県高萩工事事務所ダム管理課 TEL 22-2323

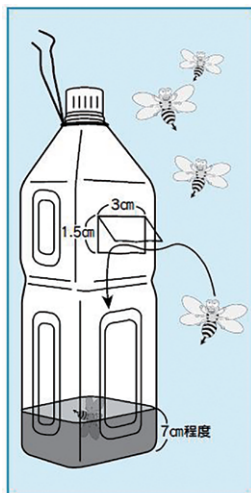
## スズメバチの巣ができる前に対策を！

スズメバチに巣を作らせないためには、女王蜂の捕殺など早い時期からの対処が必要です。空ペットボトルを利用した捕殺器は家庭でも簡単に作ることができます。



### 【簡易捕殺器の作り方】

- ①右の図のように、2ℓのペットボトル容器に3cm×1.5cmの窓を開け、雨水よけのひさしを付ける。
  - ②調合液を入れ、目の高さほどの木の枝などに針金でぶら下げる（人気のない半日陰が良い）。
- ※調合液を取り替える目安は約2週間ですが、容器に蜂が多く入っている場合は、すぐに取り替えましょう。



設置時期は7月上旬頃まで。  
 それ以降の設置は、多くの働き蜂が集まり、危険です。

### 【捕殺器に入れる調合液】

日本酒 400cc  
 +  
 砂糖 大さじ13  
 +  
 酢 大さじ9

問 生活環境課 内 375



7月12日(日)  
午前9時30分  
～11時30分  
※悪天中止

# 令和8年 北茨城市防災訓練を実施します

大雨による被害を想定した防災訓練を実施します。午前9時30分に防災行政無線の放送および防災メールの配信で訓練を開始します。広報きたいばらき5月号とあわせて配布した「マイ・タイムライン」を活用し、最寄りの開設する避難所まで避難する訓練にご協力をお願いします。

## ▶開設する避難所

- 【北部】 関南小学校、大津小学校、常北中学校
- 【中部】 市民体育館
- 【南部】 中郷第二小学校

## マイ・タイムライン (住民一人ひとりの防災行動計画)

台風などの風水害は気象情報などで、事前にある程度の予測ができる災害です。災害の発生に備え、自分や家族がどのタイミングで何をするかをあらかじめ、「マイ・タイムライン」で決めておくことで、いざという時にあわてずに行動することができます。大切な命を守るため、災害時には、「マイ・タイムライン」を確認しながら避難しましょう。



近年、災害が激甚化、頻発化しています。災害は、いつ起こるかわかりません。市民の皆さん一人ひとりが「マイ・タイムライン」を作成するとともに、備蓄品を再確認するなど、災害に備えましょう。

問 総務課 危機管理室  
内 338、339

児童手当の現況届は、令和4年度から原則不要となりましたが、次に該当する方は提出が必要となります(該当者には6月上旬頃に郵送します)。

- ・配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が北茨城市と異なる方
- ・支給対象児童の戸籍や住民票がない方
- ・離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ・法人である未成年後見人、施設等の受給者の方
- ・第3子加算対象となっている高校

### 児童手当の現況届

問 商工観光課  
内 363

8月29日(土)に開催する第16回北茨城市民夏まつりで実施する子ども参加型水遊びイベント「OTAWA de Mission」の参加チームを募集します。

### 第16回北茨城市民夏まつり「OTAWA de Mission」参加者募集

医療福祉費受給者証(マル福)の更新

現在使用している受給者証(ひとり親・重度障害)の期限は6月末日までとなります。

所得確認および受給資格の確認ができた方については、新受給者証を送付します。なお、それ以外の方には更新の案内を送付しますので、左記窓口での手続をお願いします。

※保険情報や住所等に変更があった場合は、左記へ申し出てください。

申 問 保険年金課  
内 187

### 医療福祉費受給者証(マル福)の更新

問 子育て支援課  
内 133

- 卒業後の子が「学生」以外の方  
その他、北茨城市から提出の案内があった方
- 【次の①～⑦に該当する方は別途届出が必要です】
- ① 児童を養育しなくなったこと等により、支給対象となる児童がいなくなった方
  - ② 受給者や配偶者、児童の住所または氏名が変わった方
  - ③ 婚姻等により、一緒に児童を養育する配偶者を有するに至った方
  - ④ 離婚等により、児童を養育していた配偶者がいなくなった方
  - ⑤ 受給者の加入する年金が変わった方(受給者が公務員になったときを含む)
  - ⑥ 離婚協議中の受給者が離婚をした方
  - ⑦ 国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けた方



**国民年金保険料の免除制度**

20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入して保険料を納めなければなりません。しかし、収入が少なく保険料を納付することが困難な場合、申請をして認められると保険料が減免されます。未納状態が続くと、老齢基礎年金（厚生年金・共済年金を含む）をはじめ、障がいや死亡といった不慮の事態が発生した際に支給される障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。保険料納付が困難な場合は、下記へご相談ください。

**【免除制度の種類】**

**▽申請免除制度**  
申請者、配偶者および世帯主の前年（令和7年）中の所得が基準額以下の場合に受けられます。所得によって「全額免除」「一部納付（4分の1、半額、4分の3）」に分かれます。

**▽納付猶予制度**

申請者の年齢が50歳未満で、本人と配偶者の前年中の所得が、基準額以下の場合に受けられます。

**▽学生納付特例制度**

この制度についての詳細は、下記へお問い合わせください。

**【申請】**

申請は、毎年必要です。令和8年度分免除（令和8年7月から令和9年6月まで）の申請は7月1日（水）から受付を開始します。

**▽申請場所** 市役所（郵送でも受付可能）、北州市民サービスセン

ター、年金事務所  
▽手続に必要なもの  
年金手帳、基礎年金番号通知書等

**▽失業した方は特例の審査**

申請者、配偶者、世帯主が令和6年12月31日以降に失業（退職）した場合、失業者本人の所得を判定から外し、それ以外の方の前年所得で審査をします。審査にあたっては、離職票または雇用保険受給資格者証等が必要です。

**【承認期間】**

減免が承認された期間は、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給するために必要な期間として計算されます。老齢基礎年金への受給額反映は、免除・納付猶予・学生納付特例によって異なります。ただし、一部免除の方は減額された保険料を納付しない場合「未納」扱いとなり、年金受給に必要な期間として計算されず、受給額にも反映されません。承認された期間の保険料は、10年以内であれば後から納付すること（追納）ができます。ただし、3年目以降に追納するときは、経過期間に応じて加算額がつかます。納付の際は、申込みが必要です。

**問 保険年金課**

日立年金事務所

TEL 0294-2412194

内 185



**国民健康保険**

生活習慣病予防健診（短期人間ドック・脳ドック）の受診料の一部を補助します

国民健康保険（国保）の加入者を対象に、生活習慣病予防健診（短期人間ドック・脳ドック）の受診料の一部を補助します。受診の申込みとあわせて補助の申込みを行います。ぜひこの機会にご利用ください。

**▽内容** 下表のとおり

**▽申込資格** 令和8年4月1日時点で35歳以上の国保に加入している方で、次の①～③に該当せず国保税に滞納がない世帯の方

- ① 受診日時点で75歳以上の後期高齢者医療保険または国保以外の健康保険に加入している方
- ② 妊娠中の方
- ③ 今年度特定健診を受診または受診予定の方は、短期人間ドックの補助は受けられません。

**▽申込方法**

各申込受付期間に資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか持参し保険年金課窓口へ

※電話での申込みは不可。

※申込みは、短期人間ドックもしくは脳ドックのどちらか一方となります。令和6年度、令和7年度に脳ドックの受診料の補助を受けた方は、今年度の脳ドックの補助は受けられません。

※後期高齢者医療保険の短期人間ドック・脳ドックのお知らせは、9月号に掲載予定です。

種別	短期人間ドック	脳ドック
申込受付期間	6月9日（水）から ※定員に達し次第終了	6月12日（金）から ※定員に達し次第終了
募集人数	135人（先着）	135人（先着）
ドック日程	7月3日（金）から ※毎週金曜日のみ実施 午前7時40分～8時10分に受付 【6人：7月3日～11月20日 5人：11月27日～12月11日】	7月1日（水）から ※月～金曜日（祝日を除く）実施 ①午後3時20分または②午後4時までに受付 【①②各1人】
自己負担額	13,000円 ※胃カメラ検査を希望する場合は別途3,000円必要 ※その他各種オプション検査（有料）あり	9,000円
会場	北茨城市民病院 ※上記日程の時間までに健診入口へお越しください。	

問 保険年金課

内 1811184



### 国民健康保険からの お知らせ

▽「資格確認書」資格情報のお知らせ  
「せ」を送付します

8月1日から国民健康保険の資格情報が切り替わります。利用中の保険証や年齢に応じた、対象の方に資格確認書を送付します。  
●現在「資格確認書」を利用している方

↓現在使用している「資格確認書」は、7月31日で有効期限が満了となるため、新しい「資格確認書」を7月中に郵送（特定記録）します。8月1日以降に医療機関等を受診する際は、新しい「資格確認書」を窓口で提示してください。  
●現在マイナ保険証を利用していて、「資格確認書」の交付を受けている方

↓「資格情報のお知らせ」を7月中に郵送します。継続してマイナ保険証を利用してください。  
●現在マイナ保険証を利用していて、「資格情報のお知らせ」の交付を受けている方

↓新たな「資格情報のお知らせ」の交付はありません。継続してマイナ保険証を利用してください。  
●70歳以上75歳未満の方

↓新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月中に郵送します。8月1日以降に医療機関等を受診する際は、マイナ保険証および新しい「資格情報のお知らせ」または新しい「資格確認書」を窓口で提示してください。

▽「限度額適用認定証」「限度額適用標準負担額減額認定証」の更新時期です

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」の提示が必要です。新たに交付を希望する方や更新を希望する方は、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」と身分証明書を持参し、下記窓口で申請してください。また、認定証は手続きをした月の初日から適用となるため、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。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。

▽期限切れの資格確認書や認定証について

有効期限切れとなった資格確認書や認定証は、8月1日から次の場所で回収します。

- ・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。

申問 保険年金課 内181～184

### 6月23日～29日は 「男女共同参画週間」です

男性と女性が、職場・学校・地域・家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、国民一人ひとりの取り組みが必要です。私たちのまわりのパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？



問 まちづくり協働課

内 193

### 保険年金課からのお知らせ 各種手続には所得の申告が必要です

▽国民健康保険

国民健康保険税（国保税）の所得割額は、前年の所得を基に算定されますので、所得の申告をしないと正しい算定ができません。また、世帯の所得が一定基準額以下の場合、その所得に応じた国保税の軽減を受けることができます。この軽減を受ける場合や、自己負担限度額の適用を受ける場合は、世帯主と国保に加入する方全員の所得の申告が必要です。

問 保険年金課

内 182

▽後期高齢者医療保険

後期高齢者医療保険の被保険者および世帯主の所得が一定基準額以下の場合、その所得に応じた保険料の軽減を受けることができます。この軽減を受ける場合や、自己負担限度額の適用を受ける場合は、被保険者と同一世帯の方全員の所得の申告が必要です。

問 保険年金課

内 188

▽国民年金

国民年金保険料の免除・納付猶予の申請をする場合や、障害年金を受給している一部の方は、所得の申告が必要です。

問 保険年金課

内 185

▽医療福祉費支給制度（マル福）

所得に応じて支給資格を更新するため、所得の申告が必要です。

問 保険年金課

内 187



「ゴミの野焼きは禁止されています」

廃棄物を「野焼き（野外焼却）」することは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で一部の例外を除いて禁止されています。なお、廃棄物以外であっても「茨城県生活環境の保全等に関する条例」により、ゴム、硫黄、タールピッチ、皮革、合成樹脂・合成繊維、廃油の焼却は禁止されており、これら以外の物でも、燃焼にもなるとばい煙や悪臭を発生するものについては、屋外での多量燃焼行為が禁止されています。「野焼き」は周囲に住んでいる方々に「悪臭がする」「洗濯物が汚れる」などの被害を及ぼすこともあるほか、ダイオキシン類の発生源となって環境汚染の原因にもなります。さらに、火災につながる危険もありますので「野焼き」は絶対にやめましょう。

○「野焼き」は犯罪です！

廃棄物の処理基準に従わない焼却（簡易焼却炉・ドラム缶などでの焼却）、いわゆる「野焼き」などの野外等での不法な廃棄物の焼却については直接罰をとまなう規定があり、違反した場合は、5年以下の懲役または1千万円以下の罰金に処せられることがあります。

① 国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却

- ② 震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却
- ③ 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
- ④ 農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
- ※ 農業用ビニールは野焼きしてはいけません。

⑤ たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

右記の例外規定に該当する場合でも、生活環境保全上の支障が生じている（苦情がある）場合などは、例外扱いできないこともありますので、注意してください。

※ 不法投棄・野焼きを見つけたら  
不法投棄110番  
(0120-5361380)へ

※ 休日や夜間は最寄りの警察署へ通報してください。  
生活環境課  
県廃棄物規制課

TEL 029-130113035  
県北県民センター 環境・保安課  
TEL 0294-8013355



「地域福祉交流センター」が移転します

6月8日(月)から、市社会福祉協議会・市シルバー人材センターの事務所を兼ねた「地域福祉交流センター」が左記に移転します。

▽ 移転先住所

〒319-11541

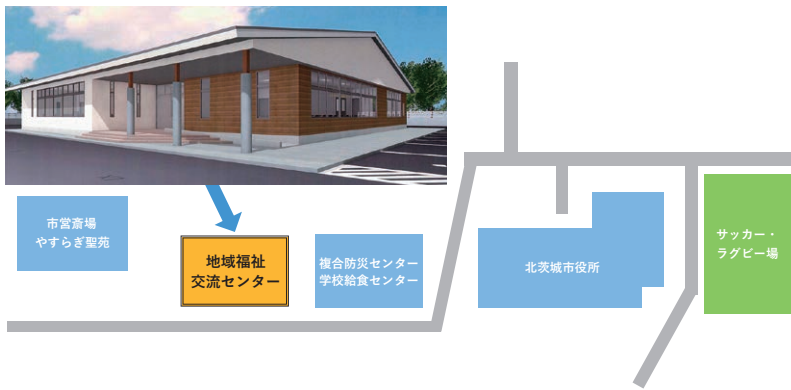
北茨城市磯原町磯原1612-38

▽ 開所時間

午前8時30分～午後5時15分

▽ 休所日 土日・祝日、年末年始

(12月29日～1月3日)



問 社会福祉課

内 137



### スポーツ大会参加者募集

第15回B&G海洋センター

水泳大会

▽とき 7月18日(出)  
▽ところ B&G海洋センター

### ▽競技種目

種目 (男女)	小学 3・4年生	小学 5・6年生	中学生
バタフライ	25m	25m	50m
平泳ぎ			
背泳ぎ			
自由形			

※参加申込は、4種目のうち2種目まで

▽申込方法 6月26日(金)までにFAX、メール、直接のいずれかで左記へ(電話での申込みは不可)  
※7月17日(金)～19日(日)は、水泳大会およびメンテナンストともにない、休館となります。  
申 問 生涯学習課

✉ Ky-syougai@city.kitabaraki.lg.jp

FAX 42-0454

内 421

▽体力づくり教室

▽とき 9月20日(日)

▽ところ

十石堀親水公園

▽募集人数

20人(先着)



▲申込みはこちら

▽申込期限  
8月31日(月)  
問 生涯学習課

内 421

### 「シン・いばらきメシ総選挙2026」 北茨城市代表フルメ決定

「シン・いばらきメシ総選挙2026」に市の代表として、エントリーするグルメを選定するため、「シン・いばらきメシ総選挙2026」北茨城市代表選定委員会を4月28日に開催しました。

フードコーディネーターなど5人の委員が独創性・郷土色・普及性・見栄え・話題性の5項目と美食の採点を行い、一般料理部門は、「あん肝餃子」、スイーツ部門は、「あんこう大福」が選定されました。



▲あんこう大福



▲あん肝餃子

北茨城市代表となったグルメは、県庁三の丸庁舎で10月10日(出)～12日(月・祝)に開催される「シン・いばらきメシ総選挙2026」市町村対抗「いばらき最強グルメ決定戦」にエントリーし、上位進出を狙います！  
問 商工観光課

内 364

### 茨城県のサツマイモを

守りましょー！

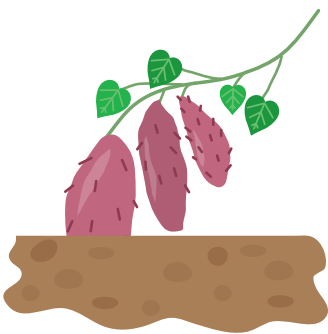
令和7年11月、茨城県において主要な農作物であるサツマイモに深刻な被害をもたらす「サツマイモ基腐病」が発生しました。

サツマイモが本病に感染すると葉や茎が枯れたり、いもが腐敗して収穫量が大きく減少するほか、そのまま放置すると周囲のサツマイモ畑にも感染を拡げてしまいます。

県ではサツマイモの安定生産を図るため、本病の基本的な対策である、病原菌を畑に「持ち込まない」、栽培期間中に病原菌を「増やさない」、収穫後に病原菌を「残さない」対策に取り組んでいます。

サツマイモを本病から守るためには、茨城県全体で防除対策を確実に講じる必要がありますので、まずは苗の消毒や畑の排水対策等の実施をお願いします。

問 県北農林事務所 経営・普及部門  
TEL 0294-8013340





# コミュニティ・スクール 12



各学校の地域と連携した取組を紹介します

市では、「地域とともにある学校づくり」を目指し、令和5年度から市内小中学校全校においてコミュニティ・スクールがスタートしました。地域住民や保護者の代表と学校が地域の子どものために様々な話し合いを行い、豊かな活動につなげています。

## 明德小学校

### 安全確保のための環境整備・石尊山登山

- ・学校運営協議会での協議に基づき、保護者送迎にともなう駐車場不足に対応するため、敷地内の駐車枠を10台分増設しました。また、児童の安全を確保するため、敷地内に横断歩道を新設しました。
- ⇒駐車枠の増設により、駐車台数に余裕が生まれるとともに、敷地内の安全確保だけでなく、児童および利用者の安全意識の向上にもつながっています。
- ・児童および保護者、地域の方の参加による石尊山登山を復活させました。
- ⇒校歌にも入っている石尊山を実際に登ることで、地域愛・学校愛の醸成を図ることができました。



#### 【その他の活動例】

- ・危険箇所看板管理 ・ブルーベリー栽培体験 ・SDGs学習 等

TEL 42-0101

※子どもたちの学習や安全のために力を貸して下さる方、子どもたちとの活動に興味がある方、お気軽に各学校へお問い合わせください。 問 生涯学習課 内 431

## 歴史民俗資料館収蔵資料が語る 北茨城市の歴史 五十二

中郷町足洗にある中郷中学校の近くに、日本考古学史上著名な弥生時代の遺跡があることを「存じでしゅうか?遺跡の名前は、字名と同じ「足洗遺跡」といいます。

### 遺跡発見の経緯と「足洗式土器」の設定

昭和27(1952)年9月に、当時多賀郡中郷村足洗で、住宅建設の際に弥生土器が出土しました。それらの土器を発見した土地の所有者によると、一個の土器に、もう一つの別な土器が逆さの状態で見つけられ、上下に組み合った状態で出土しました。また下側の土器の内部からは、人骨と歯が見つかりました。

これらの土器は、乳幼児を埋葬するために使用された棺(土器棺)と推測されました。この発見を契機として、昭和31(1956)年春頃に発掘調査が行われ、20×15mの範囲から土器棺が複数出土し、茨城県から福島県の太平洋沿いの地方に共通する弥生時代のお墓であることが確認されました。また棺に使用された土器に付された特徴的な文様から、同地方の弥生時代中期の一時期を示す「足洗式土器」と命名されました。

大津町唐帰山遺跡出土の足洗式土器  
唐帰山遺跡は、大津町の佐波波地神社が鎮座する台地上にあり、平成6(1994)年、遺跡の一部が発掘調査され、足洗式土器がまるとまって出土しました(写真1)。



▲写真1 唐帰山遺跡出土の足洗式土器

### 企画展「YAYOI Period ～北茨城といわきの弥生時代～」の開催

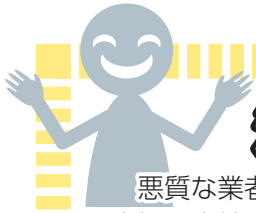
6月10日(水)から9月6日(日)まで、企画展「YAYOI Period ～北茨城といわきの弥生時代～」を開催します。県立日立第一高等学校所蔵の足洗遺跡出土の足洗式土器2点や、唐帰山遺跡出土の足洗式土器、そのほか関南町神岡上遺跡出土の弥生土器(写真2)を展示します。また福島県いわき市内の弥生時代遺跡から出土した資料もあわせて展示し、両地域の弥生時代を紹介します。



▲写真2 関南町神岡上遺跡出土の弥生土器

問 歴史民俗資料館

野口雨情記念館  
TEL 43-4160



## 注意！あなたの土地が狙われています！

悪質な業者から金銭や甘い言葉（うまい話）で土地利用を求められ、安易に同意してしまった結果、大切な土地に廃棄物を不法投棄されたり、質の良くない残土などを埋め立てられる事案が県内で発生しています。「うまい話があっても、安易に土地を貸さない」という意思を持つことが必要です。

また、道路から奥まった人目につきにくい土地、手入れが行き届かない土地などが狙われています。定期的な見回り、進入禁止柵や不法投棄禁止などの警告掲示板の設置が有効です。所有の土地に関しては、適切な管理をすることで、対策にもなります。

※500㎡以上の土地の土砂等による埋立てや盛土等には、市または県の許可が必要です。

県では「不法投棄通報アプリ」で不法投棄された廃棄物の状況を、写真やコメントなどを添付・入力するだけで、簡単に投稿できます。投稿していただいた不法投棄に関する情報は、位置情報や写真などの情報も含めて、リアルタイムで県に情報が提供されます。



### ◎不法投棄通報アプリ：Pirika（ピリカ）

世界最大規模のごみ拾いアプリケーション。地域の清掃活動の活性化に活用され、これまでに約320万人以上が参加し、累計4億個以上のごみが回収されている。

### ※不法投棄・野焼きを見つけたら 不法投棄110番 (0120-536-380) へ

問 生活環境課 内 375

県廃棄物対策課 TEL 029-301-3035

県北県民センター 環境・保安課 TEL 0294-80-3355

地震への備えはできていますか？  
昭和56年以前建築の住宅所有者の方へ

木造住宅耐震診断士派遣事業を行い、県に認定された耐震診断士によって117戸の住宅で耐震診断を行ってまいりました。その結果、耐震診断を行ったすべての木造住宅が耐震性能不足であり、必要とされる耐震性が基準の半分以下となった木造住宅は94%にも及んでいます。これを受け、古い基準で建てられた木造住宅（昭和56年5月31日以前に建てられたもの）の耐震診断、耐震改修費の補助を行います。

#### ＜木造住宅耐震診断補助＞

##### ▽対象

- ・木造（丸太組構法、プレハブ工法を除く）で、階数が2階以下かつ延べ面積30㎡以上の一戸建て住宅または店舗等併用住宅
- ・東日本大震災によるり災程度が半壊以上でないもの

##### ▽必要な図書

確認通知書、平面図など  
※無くても調査は可能ですが図面があればより高い精度での調査が行えます。

##### ▽費用 個人負担2000円

（一戸の診断費用は99000円）  
（金）（先着3戸）

##### ▽募集期間 6月19日（金）～9月18日（金）

##### ＜木造住宅耐震改修補助＞

##### ▽対象 木造（丸太組構法、プレハブ工法を除く）で、延べ面積30㎡以上の一戸建て住宅または店舗等併用住宅

##### ▽補助金額

・耐震改修設計

設計費の3分の1（上限10万円）

・耐震改修工事

工事費の3分の1（上限40万円）

▽募集期間 6月19日（金）～9月18日（金）（先着各1戸）

申 問 都市建設課

内 282

### 危険ブロック塀等 撤去費用補助

地震等の自然災害や老朽化にともなうブロック塀等の倒壊による被害を未然に防止するため、通学路等に面する危険ブロック塀等（組積造または補強コンクリートブロック造）の撤去工事費用の一部を補助します。

##### ▽対象

- ① 次の①～⑤全てに該当するもの
  - ② 通学路等に面した危険ブロック塀であること
  - ③ 市内に存するものであること
  - ④ 道路面からの高さが80cmを超えるものであること
  - ⑤ 工事の施工は、市内に事務所または事業所を有する事業者との契約に基づいて行うものであること
- ⑥ その他、北茨城市危険ブロック塀等撤去補助金交付要綱の要件に適合すること

##### ▽補助金額 次に掲げる金額のうち、最も低い金額

- ・対象工事費の3分の2
- ・対象工事部分のブロック塀の延長×1万円/m

##### ▽募集期間 6月19日（金）～9月18日（金）（先着3戸）

・10万円（上限額）

申 問 都市建設課

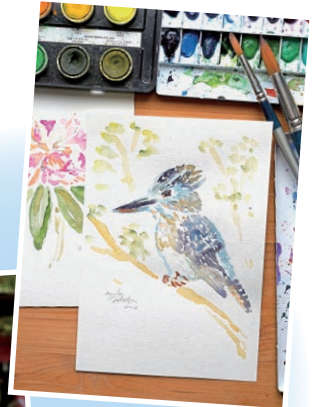
内 282



# 協働隊通信 19

## アーティスト・徳本萌子の地域おこし協力隊通信

新緑の頃が過ぎ、梅雨の時期になってきましたね。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。5月5日に行われました、花園神社の例大祭にあわせ、期間限定の御朱印のデザインをさせていただき貴重な機会に恵まれました。御朱印には「ささら演舞」の絵に新たに描き下ろした石楠花しゃくなげの絵を添えました。花園神社では4月下旬から5月上旬まで石楠花が見頃。境内や木立の中で大輪の花が咲く様子は、そこだけあかりが灯ったようで美しく見事でした。また花園に向かう途中の水沼ダムで、初めてヤマセミを観察することができました。ダム周辺を散策中に、ハトほどの大きさのトサカのある鳥がさっと視界を横切ったかと思うと、対岸の枝にとまりました。ドキドキしながら双眼鏡を覗くと、ヤマセミのつがいでした。ヤマセミはカワセミの仲間の中で最大、清流でしか見ることができず、なかなか出会うことが難しい鳥です。思わぬ出会いとその存在感に、山の神を連想しました。



▲水沼ダムのヤマセミ



▲花園のささら 限定御朱印



北茨城アート&リサーチ  
(Instagram)

問 企画政策課 内 233

## 募集 医食D源チャレンジ2026

健康に歳を重ねていくため、「ちょっとした衰え」を年齢のせいと見逃さないことが大切です。からだの動きや生活習慣をチェックして、日常生活を見直すきっかけにしましょう。

体力に  
自信がある方

これって歳のせい？  
と感じることが  
多くなった方

無料

膝や腰の  
痛みが気になる方

- ▷と き 第1回 8月5日(水) 第2回 令和9年2月3日(水)  
午後1時30分～午後3時30分
- ▷と ころ 市民ふれあいセンター
- ▷対 象 者 第1回・第2回の両日参加できる市民の方
- ▷定 員 35人 (先着)
- ▷内 容 体力測定 (握力、移動能力)、注意力チェック、  
食事チェック、ミニ講座、相談  
※10月下旬には、運動教室も開催します。
- ▷申込期限 6月22日(月)～30日(火)
- ▷申込方法 電話で下記へ



随時 相談受付中!

からだの動き・嚥下など  
対応や介助方法

理学療法士・言語聴覚士が  
対応します!



申問 北茨城市地域自立支援センター (元気ステーション内) TEL 44-3616



わたしの健康な日々

このコーナーでは、市民の皆さんの健康観や健康づくりに向けた取り組みを紹介しています。今回は、中郷町公民館で行っている淡彩画サークルの講師と生徒の皆さんにお話を伺いました。

「やればやるほど楽しこ」

「教室について教えてください」

サークルは3年目になります。日常生活が忙しすぎて、郷愁というものを忘れがちなんですよね。昔を思い起こすことが、このサークルの趣旨の一つなんです。淡い色彩で、余白を残しているんです、それが奥行きを作っています。

「教室をやっているいかがですか？」

高橋さん 出来上がった時、観てもらった時の嬉しさ、褒められて喜んでます。頂戴と言われても、一枚にものすごく時間がかかるので、他の人にはあげられないんです。

野辺さん 初めて来た時は「できるのかな?」と思いましたが、今は楽しんでやっています。描けば、描くほど上手くなって行くと思いますね。

遠藤さん やっぱ絵をやっている楽しいです。染め方、色の落とし方とか具体的なことを聞かないと、こういう風にやるんだと練習しています。

渡辺さん 興味はあったのですが、70代後半になって始めました。集中して、観察していると、楽しくなっちゃって。先生の話の聞いたり、みんなとおしゃべりしたり、公民館のBGMもいいですね。



問 元氣ステーション

TEL 44-71111

ユネスコ無形文化遺産「山・鉾・屋台行事」登録認定証が、常陸大津の御船祭保存会に伝達されました

「常陸大津の御船祭」が令和7年12月に、国連教育科学文化機関(ユネスコ)無形文化遺産の「山・鉾・屋台行事」に追加登録されたことを受け、5月9日に新潟県村上市で開催された全国山・鉾・屋台保存連合会総会において、文化庁より認定証が保存会に手渡されました。



※次回の「常陸大津の御船祭」開催は、令和11年5月2日、3日を予定しています。



問 生涯学習課

内 433



～地域おこし協力隊 田中 彰 コラム～

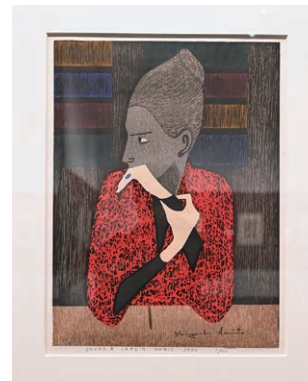
きたいばらきのほん ②



北茨城市地域おこし協力隊の田中彰です。今回は県天心記念五浦美術館で開催されている斎藤清展と日本の木版画について紹介します。日本では小学校で木版画を誰もが学ぶ機会があります。ばれんや彫刻刀など懐かしい記憶がある人が多いのではないのでしょうか。実は木版画には2つあります。それは水性木版と油性木版です。小学校で習うのは油性木版になります。世界で一番有名な日本の木版画である葛飾北斎の「<sup>なみうら</sup>神奈川冲浪裏」は江戸時代に作られた水性木版で、今では新千円札のデザインとして身近なものになっています。斎藤清の版画もまた同じ水性木版で作られています。また今回の展示の魅力は木版画になる前のスケッチが展示されているところにあります。版画を作ることを目的として描かれたスケッチには絵描きにはない、版のための作家の視点を多く読み取ることができます。ぜひこの機会に実物を見に行きましょう。また現在、大きな木版画をみんなで作る計画も進めています。そちらは別の機会に紹介します。



▲斎藤清のスケッチ



▲スケッチを元にできた版画



▲きたいばらきのほん (Instagram)

問 企画政策課 内 233

「北茨城市地域見守り活動」紹介

9

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため「高齢者等の見守り活動」について掲載しています。今回は、社会福祉協議会平潟支部の皆さんが実施している平潟小学校児童の下校見守り活動について、お話を伺いました。

―活動を始めたきっかけは？

2年ほど前から学校の花植え活動に参加していて、学校と交流する機会が増えていたこと、また市社会福祉協議会が作成した第3次結づくりプランの中で、平潟支部の活動目標のひとつに児童の見守り活動を掲げていたこともあり、実施に向けて学校に相談したことがきっかけかなと思います。打ち合わせで学校に来たときに校長室に入らせてもらったんですが、昔を思い出してドキドキしました。

―立哨活動をはじめ子どもたちの反応はどうですか？

はじめは子どもたちもぎこちない感じでしたが、顔を覚えてもらうとあいさつを返してくれてとても嬉しいです。みんな素直で可愛いです。

―今後はどのような活動をしたいですか？

今後も継続して立哨活動を続けられればと考えています。地域の目となって子どもたちが安心して登下校できることを目標にしています。保護者の方にも活動が浸透してきているので、参加してくれる方が増えたらさらに嬉しいですね！



問 元気ステーション TEL 44-7111



# 明日へきらめけ!

今回は、磯原中学校の  
サッカー部に  
お邪魔しました!



『課題を克服し、一試合でも多く勝ち進む!』

部長さんと副部長さんにお話を聞きました!

## 磯原中学校 サッカー部

1年生2人、2年生9人、3年生4人が浜田 崇義先生、馬目 智成先生の指導のもと日々活動しています。

### ▶一言で言えばどんな部活ですか?

全員が仲良く、練習に一生懸命取り組みながら目標に向かって頑張れる部活です。

### ▶部の雰囲気や魅力を教えてください

練習中は仲間同士で積極的に声を掛け合い、どんなにきつい練習でも毎日楽しく真剣に取り組めるところが魅力です。練習が終わると、皆で楽しく会話をしています。

### ▶強さの秘訣は何ですか?

練習試合の内容から課題を意識し、練習で克服できるようトレーニングに打ち込んでいます。また、日頃から部員同士のコミュニケーションを大切に、試合でも最後まで諦めずに全員で力を出し切ることが強さの秘訣です。

### ▶どんな練習に力を入れていますか?

試合に向けて、パスやシュートなどの基礎練習や持久力を高める練習に力を入れています。



### ▶心に残るエピソードを教えてください

先輩たちが卒業してから初めて新2・3年生だけで挑んだ試合です。その試合は自分たちだけで戦って、全員で力を合わせたの勝ちだったので、とても嬉しかったです。



### ▶今後の目標を教えてください

総体で県大会に出場することです。部員全員で日頃から熱心に練習に取り組み、一試合でも多く、このメンバーで戦いたいと思います。

### ▶顧問の先生はどんな方ですか?

いつも優しく時には厳しく、技術や戦術を分かりやすく教えてくれたり、対人練習や体力強化の指導をしてくれる先生方です。

### ▶部長から部員の皆さんへメッセージをどうぞ!

いつも部員でサッカー部を支えてくれてありがとうございます。これからも皆で切磋琢磨しながら練習に励んでいきましょう!

### ▶最後に顧問の先生から部員の皆さんにひと言お願いします

「サッカーは少年を大人にし、大人を紳士にする」  
サッカーというスポーツを通して、技術面だけでなく体力や精神面など、多くのことを学んできたと思います。この経験を人生の土台とし、大きく成長してくれることを期待しています。

●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	○	○	○	○	○
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)	-

◎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 43-1131

紙上クリニック

アレルギー非常事態

眼科今留 尚人

年々アレルギー人口が増え、重症化しています。

私は昔、学校で「アレルギー疾患は基本的に若年の病気で、60歳を過ぎて新たに発症することはありません。体も賢くなって無駄なことをしなくなるのです」と習いました。その常識が通用しなくなりました。

全国的な傾向で、ある学者がPM2.5関連で黄砂を調べたところ、油が付着していることが分かりました。つまり、新たにアレルギーを獲得した高齢者は、人工物質に対するアレルギー発症である可能性が示唆されています。大気中の人工物質が人体に影響を及ぼす濃度に、とうとう地球規模で達したのでしょうか。

恥ずかしながら、私も今年から初めて花粉症になりました。お盆にお墓の草刈りをした後に顔面が腫れて受診された方や、除草剤や農薬の時期に合わせて重症化する方がいますので、何か一つの物質が原因ではなく、アレルギー物質

の全体量に相関している気がしています。

昨年は、カメムシに対する農薬散布直後に眼瞼炎を発症された農家の方が複数受診されました。市販点眼薬は、基本的に数十分しか効果が持続しません。アレルギー原因物質を洗い流すしか確実な方法はありませぬ。対策は2つです。

①水道水で洗顔1日4回以上。石鹸は使わないでください。ほとんどの重症例でも、1時間に1回まで洗顔回数を増やすと治ります。注意点は「擦らずに流す」です。石鹸を使ったり擦り洗いとすると、回数に比例して皮膚がただれます。

②前髪が眉毛より上になる様に整髪。頭に付着したゴミが髪を伝って落ちるからです。

体と財布に優しい一時間で、大切な時間とお金を医療費ではなく、人との交流に使って人生を楽しんでください。



# 北茨城市民病院診療体制

令和8年6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・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)			
	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	松浦 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)				
	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)					
	午後(3) 13:00～15:00			担当医(3) 13:30～15:00					
	午後(2・4) 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	○	
	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)▶

【6月、7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
	1日・2日 虫歯予防day	2日 身体測定	2日 カレンダー制作
	4日・5日 壁面制作	4日 父の日制作	5日 シール遊び
	8日・9日 時計制作	9日 マッサージ体験(要予約)	9日 てるてる坊主制作
	11日 みんなでお散歩	11日 リトミック教室	12日 運動遊び
	12日 お誕生日会	18日 七夕制作	16日 マラカス制作
	15日・16日 七夕制作(お部屋飾り)	25日 七夕制作・お誕生日会	23日 七夕制作
	17日 ちょこっとcafé	26日 マッサージ体験(要予約)	26日 お誕生日会メニュー試食会 (要予約3組限定)
	18日・19日 レストランごっこ	30日 母親講座(要予約)	
	22日・23日 カレンダー制作		
	24日 リフレッシュ day(ヨガ)		
	29日・30日 七夕制作(持ち帰り)		
	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
	13日・14日 カレンダー制作	10日 マッサージ体験(要予約)	14日 小麦粉粘土
	15日 ちょこっとcafé	16日 うちわ制作	17日 お誕生日会メニュー試食会 (要予約3組限定)
	17日 お誕生日会	21日 マッサージ体験(要予約)	24日 プール遊び(要予約)
21日・22日 おみこし飾り制作	23日 うちわ制作・お誕生日会		
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・水風船遊び			
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  
 6月18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

（5カ月以上の乳幼児、要予約）

▽とき 6月24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。

申請健康づくり支援課 内 196

#### ■ 移動児童相談

▽とき 7月1日(水)

午前10時～午後3時

▽ところ 大津子どもの家

子育て支援課 内 132



**案内** ボードゲームで遊ぼう!!

▽とき 7月5日(日)

【午前の部】

午前10時～11時30分

【午後の部】

午後1時30分～3時30分

▽ところ

市立図書館 2階会議室

▽定員 各部30人程度(先着)

▽講師 大森 佑樹氏

※申込不要です。当日直接お越しください。

問 市立図書館 TEL 42-11451

**案内** 図書館  
ボードウォッチングの会

▽とき 7月12日(日)

午前10時～11時30分

▽ところ

図書館前ウォーキングロード上

※雨天時は図書館2階「ひだまり交流テラス」で実施。

※申込不要です。当日直接お越しください。(時間内途中参加可)。

問 市立図書館 TEL 42-11451

**募集** 北茨城市の古い写真募集

「北茨城市デジタルアーカイブ事業」で公開する古い写真を募集しています。

▽募集内容

① 大津地区、平潟地区

② 旧磯原商店街

③ 区画整理前の磯原地区

④ 市内炭礦関連

⑤ 南中郷駅周辺

⑥ 学校、公共施設

▽募集締切 8月31日(月)

▽応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、直接左記へ

※ご提供いただいた写真は、返却します。

問 市立図書館 TEL 42-11451

**募集** 第42回市美術文芸  
展覧会の作品募集

【美術部門】洋画、日本画、彫刻工芸・デザイン、書道、写真、ちぎり絵

▽作品受付

・とき 令和9年1月23日(土)

午前9時30分～正午

・ところ 市生涯学習センター分館期待場ギャラリー

【文芸部門】詩、俳句  
▽申込方法  
12月18日(金)までにハガキ(氏名・ふりがな・住所・連絡先を明記)、原稿用紙等を郵送で左記へ  
※各部門の募集要項や申込書等は、生涯学習課のほか各施設に設置しています。美術部門は作品もあわせて持参してください。

第42回市美術文芸展覧会  
・とき 令和9年2月17日(水)～28日(日)

・ところ 県天心記念五浦美術館 B.C展示室

申請 TEL 319-11592  
北茨城市磯原町磯原1630  
市文化協会事務局(生涯学習課内)

**案内** 小学生サマースクール

▽とき 7月30日(木)、31日(金)

午前8時30分～午後3時30分

※宿泊ではありません。

▽ところ

市老人福祉センターライト

▽対象者 市内在住の小学4年生～6年生

▽定員 25人～30人程度

(応募者多数の場合は抽選)

▽内容 車いす・入浴介助体験や福祉レクリエーション、県庁災害対策室での防

災学習、人型ロボットによる防災クイズ

**募集** ホストファミリーを募集しています!

国際親善友好都市ニュー

ジールランド・ワイロア市から

訪問団(24人)が北茨城市を

訪問するにあたり、ホームス

テイ先となるホストファミ

リーを募集します。

▽ホームステイ期間

9月16日(水)～26日(土)

【ホストファミリー募集に関する説明会】

※申込不要

▽とき 6月21日(日)

午後1時～3時

▽ところ 市防災コミュニ

ティセンター

申請 市国際交流協会 KICS  
KICS.team1994@gmail.com

**案内** 県立盲学校  
地域巡回教育相談会

視覚に障害のある方の見え

にくさを補つための補助員の

展示や相談会を行います(事

前予約制、無料)。

▽とき 7月27日(月)

午前11時～午後3時  
▽ところ 日立市立多賀図書館(日立市)

▽申込方法  
7月15日(水)までに電話またはメールで左記へ

申請 県立盲学校 視覚障害教育支援センター

TEL 029-1221-3388

shien@ibaraki-st.jk.ed.jp

**募集** 令和8年度「介護職員初任者研修」

▽とき 全14日間

7月18日(土)～11月28日(土)の各土曜日

午前9時～午後5時

▽ところ 県母子寡婦福祉連

合会 ラーク・ハイツ会議

室(水戸市)

▽対象者 母子家庭の母、父

子家庭の父、寡婦のいずれ

かで全日程

出席でき、

今後就労を

希望する方

▽申込期限 6月30日(火)

申請 県母子寡婦福祉連合会

母子・父子福祉センター

TEL 029-1221-8497

**案内** いばらき  
保育人材バンク

希望する条件に合う求人

案内し、就業後までサポート



▲詳細はこちら



します。

▽**対象者** 保育の仕事を探している方（保育士資格をお持ちでない方も含む）

▽**職種** 保育士、保育教諭、保育補助、栄養士、調理師、調理員、事務員、看護師等



▲求人検索



▲LINE ID: ibaraki\_hoiku

▽**申込方法** LINEまたは電話で左記へ

**申請** いばらき保育人材バンク 事務局 水戸オフィス  
TEL 029-1350-5137  
TEL 029-1301-3243

**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・心の悩み等、何でもご相談ください（無料、秘密厳守）。

▽**とき** 毎週月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）  
午前10時～午後5時30分  
ライフサポートセンター いばらき  
TEL 0120-1786-1184

**案内** 就労相談のおしらせ

様々な理由で仕事に就くこ

とが困難な若者のために就労相談を実施しています。相談は個別に行います（事前予約制、無料）。

▽**とき** 毎週第2・4火曜日（祝日を除く）  
午後1時～4時

▽**ところ** 多賀市民プラザ（日立市）

▽**対象者** 15歳～49歳の未就労者とそのご家族

**申請** いばらき若者サポートステーション  
TEL 0120-717-557

**案内** 税務職員採用（国家公務員）試験

▽**受付期間** 6月12日（金）午前9時～24日（水）（受信有効）

▽**試験の程度** 高等学校卒業程度

▽**第一次試験日** 9月6日（日）



▲詳細はこちら

**質問** ネット申込に関して人事院 人材局試験課

TEL 03-13581-1554

▽**その他**

関東信越国税局 人事第二課 試験係  
TEL 048-1600-3111

**案内** 日立年金事務所の出張相談

日立年金事務所による出張

相談を行っています。各種年金について相談できる機会ですので、ぜひご利用ください（事前予約制）。

▽**とき** 7月22日（水）  
午前10時～正午、午後1時～2時

▽**ところ** 市役所多目的棟

▽**相談内容** 各種年金に関わる相談・請求（障害年金を除く）

▽**申込方法** 相談日の1カ月前から電話で左記へ

※代理の方が相談される場合は、委任状および代理人の本人確認ができるものを持参してください。

**申請** 日立年金事務所 お客様相談室  
TEL 0294-2412193

**案内** 市民普通救命講習会

▽**とき** 7月12日（日）  
午前9時～正午

▽**ところ** 消防本部3階防災研修室

▽**定員** 20人（先着）

▽**内容** 心肺蘇生法、AED取扱、応急手当等

▽**服装** マスク着用、動きやすい服装（口紅、スカート不可）

▽**申込方法** 電話で下記へ  
※発熱等がある場合、受講できないことがあります。

**申請** 消防本部 消防署

TEL 42-0119

**案内** 甲種防火管理 新規講習会

防火管理者として必要な資格を取得するための甲種防火管理新規講習を実施します。

▽**とき** 全2日間  
7月16日（水）  
7月17日（金）

午前9時～午後5時

午前9時～正午

▽**ところ** 消防本部3階防災研修室

▽**定員** 50人（先着）

▽**受講料** 4000円

▽**申込期間** 6月10日（水）～19日（金）

※土日、祝日を除く。

▽**申込方法** 電話で左記へ  
※申込期間中であっても、定員に達し次第終了。

**申請** 消防本部 予防課  
TEL 42-0119

**お詫びと訂正**

令和8年5月号に掲載した「令和8年度 スポーツカレンダー」の日程に誤りがありました。正しくは次の通りです。お詫びして訂正します。

**正** 市民弓道大会

8月9日（日）

**問** 生涯学習課 TEL 421

**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。

○農産物 R8.4.1～R8.4.30

測定件数	検出件数		不検出件数
	基準値超過	基準値以内	
35	2	16	17
測定品目	こしあぶら、しどき	エンドウ、こごみ、たけのこ、ふき、わらび	うど、こごみ、しどき、たけのこ、パセリ、ふき、わらび

**問** 生活環境課 TEL 373

○水産物 R8.4.1～R8.4.30

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 TEL 382

※一般食品の放射性物質の基準値は100Bq/kgです。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 46-13151



診療時間 午前9時～午後5時		
6/7 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	6/28 いそはらクリニック TEL 30-1580 (磯原町)	7/12 瀧病院 TEL 42-1221 (磯原町)
6/14 あおぞらクリニック TEL 30-7770 (中郷町)	7/5 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	7/19 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)
6/21 市民病院 TEL 46-1121 (関南町)	※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



6月 (June)

市立図書館 新刊図書

- 人生のリフォームどき 内山 純
- 鉄の胡蝶は 保坂 和志
- 斜め45度の処世術 小川 哲
- 空と花のパレード 天川 栄人
- 給食のおばちゃん 山口 恵以子
- いたづらからす さとう わきこ

市立図書館 TEL 42-1451

6月-7月

日	月	火	水	木	金	土
	6/1	2	3	4	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	7/1	2	3	4

■ は休館日です

- ☆ メリアンさんの英語のおはなし会 ☆ 6月10日(水) 午前10時～10時30分
- ☆ しゃぼん玉のおはなし会 ☆ 6月13日(土) 午前10時30分～11時
- ☆ 図書館おはなし会 ☆ 6月17日(水)、7月1日(水) 午前10時～10時30分
- ☆ クーミンの英語のおはなし会 ☆ 6月21日(日) 午前11時～11時30分
- ☆ ぼっぼのおはなし会 ☆ 6月24日(水) 午前10時～11時
- ☆ エプロンシアター ☆ 7月3日(金) 午前10時30分～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

固定資産税・都市計画税、  
 国民健康保険税、  
 後期高齢者医療保険料、  
 介護保険料

7月31日(金)

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

6月16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)

6月10日(水)  
 問 健康づくり支援課 内 196

★無料相談★	法律相談	行政相談	人権相談
と き	7月8日(水) 午後1時～午後4時30分	6月24日(水) 午後1時～3時	6月17日(水) 午後1時～3時
と ころ	いずれも市役所4階会議室		
申 込 方 法	電話予約開始日の午前8時30分～9時10分は予約専用 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。		
電話予約開始日	7月1日(水)		
備 考	弁護士による相談 (相談時間20分)	行政相談員による相談	人権擁護委員による相談
内 容	土地の問題や金銭貸借、離婚、相続	行政全般についての苦情や意見・要望	いじめ、差別、嫌がらせ

申 問 まちづくり協働課 内 193

# うちのアイドル!

面白いことをたくさんして周りを笑わせてくれる咲斗くん♡  
もうすぐ3歳、これからもみんなを笑顔にさせてね!♡

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。お子さん以外の人物と一緒に写っている写真については、本人に「広報紙への掲載許可」を得た上でお申込みください。

### 申込方法

お子さんの氏名、生年月日、保護者の氏名と続柄、住所、電話番号、紹介コメント(50~70字程度)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

✉ hp-contact@city.kitaibaraki.lg.jp ▶



中郷町 勝村さん家

さきと 咲斗ちゃん 3歳



石岡小学校 6年 樫村 佑奈さん

## 優しい人になりたい

私の将来の夢は、人に優しくなれる人になることです。なぜかという、困っている誰かの助けになれたらいいなと思ったからです。

人に優しくなるために、まず大切だと思うことは、相手のことを思う気持ちです。相手が今、「困っているかな」と考えると自分の気持ちが変わってきます。まずはそのように考えることが大切だと思います。

そして、相手の話を最後まで聞くことも大切だと思います。相手が今どんな言葉をかけてほしいかを考え、受け止めることも優しさの1つだと思います。

また、優しさは自分の行動にも表れると思います。あいさつをしたり、感謝をしたりするなどのことも優しさにつながると思います。

そしてまわりの人に優しくすると自分にも優しくすることができてきます。疲れているときは休んで、自分をほめることも大切だと思います。自分を大切にできる人ほど、人に優しくなれると思いました。

優しさは誰もが持っているものではないと思います。だからこそ人に優しくできることはとてもすてきだと思います。私は身のまわりの人たちに優しくされてきました。だから私も人に優しくできるような大人になりたいと思いました。うまく人に優しくできなかった日があったとしても、それに気づけたのなら、それは成長だと思います。優しさは性格ではなく、育っていくものであると思いました。



## CLOSE UP KITAIBARAKI



## 花園ささら

5月5日、花園神社で例大祭が開かれました。青空の下、御神輿が瑞々しい新緑に囲まれて神社を出発。響き渡る笛大鼓の音色と鮮やかな神や獅子頭が、行列を華やかに彩り、見学する方々を盛り上げました。その後御仮屋の前では、獅子頭を被った子どもたちが、「花園のささら」を奉納。おはやしに合わせて優雅な舞を披露し、五穀豊穡や子孫繁栄を願いました。

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5月1日現在  
( )内は前月比

総人口	38,075人 (-58)	出生	8人 (-1)
男	19,027人 (-10)	死亡	47人 (-12)
女	19,048人 (-48)	転入	122人 (-25)
世帯数	17,081世帯 (+22)	転出	141人 (-101)

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。