

広報なか

6.11

No.319

# NAKA

2026



## Contents

防災対策	2
国民年金保険料の免除等	4
おしらせコーナー	7



# 防災対策

## 台風や大雨による災害へ備えましょう

☎ 防災課防災G ☎ 029-298-1111



### 風水害に備えましょう

まもなく梅雨の季節を迎えます。近年、台風に加え、短時間に激しい雨が降る「線状降水帯」が各地で発生し、これまで安全と思っていた地域でも冠水や土砂災害が発生しています。

出水期を前に、改めて自宅や周囲の危険箇所を確認し、災害時の行動を家族で話し合っておきましょう。

災害は年々「想定外」が増えています。過去の経験だけに頼らず、最新の気象情報や避難情報を積極的に活用し、雨や風が強まる前に安全を確保しましょう。

### 防災マップを確認しましょう

市防災マップには、浸水被害リスクがあるエリアを示したハザードマップや防災情報、災害時の避難所が示されているほか、地震災害への備えや避難生活の心得など災害について理解を深める学習面の記載もあります。

ご自身の住まいが、避難の必要のある浸水想定区域・土砂災害警戒区域かどうか市防災マップで確認し、安全を確保できる場所への避難について事前に決めておきましょう。



※市防災マップは市ホームページで確認することができます。

※令和8年5月28日から、新たな防災気象情報の運用が開始されました。詳細は、気象庁ホームページをご覧ください。



▲市防災マップ

気象庁ホームページ▲

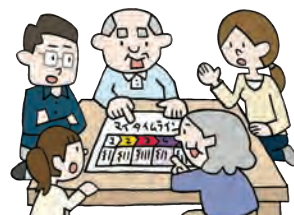
### マイ・タイムラインを作成しましょう

マイ・タイムラインは、台風や大雨などの災害に備え、自分や家族が「いつ」「何をするか」をあらかじめ決めておく防災行動計画です。

避難のタイミングや持ち出し品、家族との連絡方法を整理しておくことで、いざというときに慌てず行動することができます。

早めの避難につなげるために、事前に左ページにあるマイ・タイムライン（「我が家のタイムライン」は茨城県独自の様式）を作成しましょう。作成した我が家のタイムラインは家の中の目立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難しましょう。

#### 作成方法



- 1 自宅の災害リスクを丸で囲む
- 2 避難先、避難先への移動手段・移動時間を記入する  
※安全な場所にいる人は避難先に行く必要はありません。
- 3 避難先を伝える相手を記入する
- 4 一緒に避難するかたを記入する
- 5 避難所に持っていくものを丸で囲む
- 6 避難するタイミングを丸で囲む

#### 情報収集ツール



#### 市防災アプリ

防災行政無線で放送した内容を文字と音声で確認できるほか、開設している避難所の確認もできます。

※日本語ほか3か国語に対応



#### 県河川情報システム

雨量・水位・ダムの情報が確認できます。



#### キキクル

大雨や洪水による災害の危険が視覚的に確認できます。



#### 耳で聴くハザードマップ

視覚に障がいのあるかたや日本語の読めない外国のかたなどでも、現地の災害リスクを音声や多言語で確認できます。

# 我が家のタイムライン【共通版】

まず、ハザードマップで我が家の災害リスクを確認！

河川氾濫による  
浸水の危険あり

土砂災害の  
危険あり

1

避難先（避難所・親戚宅・友人宅）

2

避難先までの移動手段

2

避難先までの移動時間

分 2

避難時に避難先を伝える相手・連絡先

3

声をかけて一緒に避難する相手・連絡先

4

## 注意すべきこと

### 防災気象情報

（大雨・河川氾濫・土砂災害）

#### 台風が接近 大雨のおそれ

天気予報や台風  
進路予測など気  
象庁が発表する  
情報、河川の水  
位に注意！！

#### レベル1 早期注意情報

#### レベル2 注意報

避難行動を確認

#### 市町村が発令 する避難情報 に注意！！

気象庁や都道府  
県が発表する情  
報や、河川の水  
位に注意！！

#### レベル3 警報 高齢者等避難 を発令

避難に時間を要する人と  
支援者は早めに避難

#### レベル4 危険警報 避難指示 を発令

危険な場所から全員避難

#### レベル5 特別警報 緊急安全確保

命の危険 直ちに安全確保

## 逃げ遅れないためにやるべきこと

- ◆テレビやラジオで気象情報(台風情報)を確認する
- ◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する
- ◆避難するときに持っていくものを確認する

5

- 食料品
- 飲料水
- 着替え
- タオル
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- 携帯充電器
- マスク
- 常備薬
- ウェットティッシュ
- 上履き
- ビニール袋
- お薬手帳
- 現金
- 通帳などの貴重品
- その他( )

- ◆避難しやすい服装に着替える

※河川や水田、崖に近づくのはやめましょう

#### レベル3 警報で我が家は避難

どこに避難するか、3の相手に伝える

6

..... 高齢者等避難完了のタイミング

#### レベル4 危険警報で我が家は避難

声をかけて、4の相手と一緒に避難する

6

..... 全員が避難完了のタイミング

レベル4 危険警報までに

「全員」が避難完了！

レベル5 特別警報になってからでは  
「逃げ遅れ」になるリスク大！



国民年金保険料の納付が難しいときは

# 免除・納付猶予の制度があります

問 保険課保険・年金G ☎ 029-298-1111



国民年金の月額保険料は、17,920円(令和8年度)ですが、所得が少ないなどの理由で保険料を納付することが困難な場合は、申請していただくことで保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

## 免除制度

承認期間 ▶ 7月から翌年6月まで

本人・配偶者・世帯主それぞれの前年度の所得などを審査し、承認を受けることにより、その期間の全額または一部の納付が免除されます。

### 免除制度の種類

保険料の免除制度	保険料額(月額)	老齢基礎年金にどれくらい反映される?
全額免除	—	2分の1が反映
4分の3免除	4,480円	8分の5が反映
2分の1免除	8,960円	4分の3が反映
4分の1免除	13,440円	8分の7が反映

### 注意事項

一部免除制度は、保険料の一部は免除されますが、残りの保険料は納付が必要です。残りの保険料を納付しなかった場合、その期間の一部免除が無効(未納)となるため、将来の老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

## 納付猶予制度

承認期間 ▶ 7月から翌年6月まで

20歳以上50歳未満のかたで所得が少なく、本人と配偶者の所得が一定の基準以下であれば、その期間の保険料の納付を先延ばしにすることができます。

## 免除・納付猶予を申請するには

年金手帳または基礎年金番号通知書をお持ちのうえ、水戸北年金事務所または市保険課保険・年金グループへ提出してください。郵送で提出することもできます。

※申請書は、日本年金機構ホームページで取得できます。

※失業が理由のときは、雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証の写しが必要です。

日本年金機構ホームページ▶



### 学生のかたへ

学生を対象とした「学生納付特例」の令和8年度分の申請は、4月から始まっています。



## 保険料の「追納」をお勧めします



国民年金保険料免除、納付猶予が承認された期間は、国民年金保険料を定額で納めた場合よりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。これらの期間の保険料は、10年以内であれば後から納めることができます。ただし、承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

追納することで、保険料を納付した場合と同じ年金額で老齢基礎年金を受け取ることができます。

# 高齢者の暮らしを支える「地域包括支援センター」



☎ 介護長寿課高齢者支援G ☎ 029-298-1111

## 地域包括支援センターって何？

地域包括支援センターは、65歳以上のかたの介護・健康・福祉の総合相談窓口です。ご自身やご家族、地域のかたからの相談を受け、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、専門職が支援にあたります。

ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。相談は無料です。秘密は厳守します。



## ■ どんなときに相談すればいいの？



- 外出しなくなり、足腰が弱ってきた
- 介護サービスを利用してみたい
- 介護予防の教室に参加してみたい



- 離れて暮らす親が心配
- 介護サービスを利用させたいが、どう手続きすれば良いかわからない
- 適切な介護の方法が分からないので、誰かに相談したい



- 最近、物忘れが多くなっている高齢者がいて心配
- ひとり暮らしの高齢者が、今後生活していけるか心配
- 虐待されている高齢者がいる

■ **相談先は？** 高齢者の住む地区の地域包括支援センターにご相談ください。上記以外のご相談も受け付けています。

### 神崎・菅谷地区のかた

地域包括支援センター青燈会  
菅谷 605-2  
☎ 029-295-5288

### 五台・戸多・芳野地区のかた

地域包括支援センターゆたか園  
後台 2045-4  
☎ 029-295-1287

### 額田・木崎・瓜連地区のかた

地域包括支援センターナザレ園  
門部 4040-2  
☎ 029-352-2320

## 訪問・在宅マッサージ

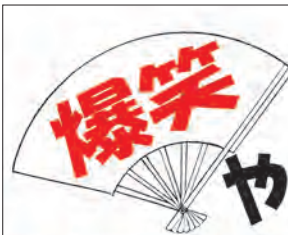
- 体調が悪く通院出来ない方のためにご自宅にてマッサージが受けられます。
- 健康保険を利用できます。

### 主な対象者

- ◆ 脳梗塞の後遺症の方
- ◆ 体調が悪く寝たきりの方
- ◆ 足・腰が痛い方
- ◆ ムチウチ・交通事故の方

### 西武治療室

那珂市後台 3115-4 ☎ 029-295-0989  
見代 隆 (国家資格 あん摩マッサージ指圧師)



奇数月 第4日曜開催  
午後2時より開演

## やすらぎ寄席

日本一の毘沙門天 一乗院  
那珂市飯田 1085 ☎ 029(298)0533

木戸銭 1000円

令和 8 年 7 月 1 日から

# パスポート手数料 が引き下がります

7月1日の申請分から、パスポートの手数料が引き下げられることとなりました。

手数料の改定に伴い混雑することが予想されるため、7月1日以降の申請は、受領された日から交付されるまで約1か月ほどかかる可能性があります(通常は約2週間)。

海外渡航を予定しているかたは、余裕を持って早めに申請することをお勧めします。

☎ 市民課戸籍・窓口 G ☎ 029-298-1111



## 手数料について

年齢	旅券種別	改定後手数料	備考
18 歳以上	10 年	電子申請 8,900 円 窓口申請 9,300 円	7,000 円減額
	5 年	—	18 歳以上の 5 年旅券廃止
	残存有効期間 同一旅券	電子申請 5,400 円 窓口申請 5,800 円	500 円減額 ※18 歳未満申請不可
18 歳未満	5 年	電子申請 4,400 円 窓口申請 4,800 円	1,500 ~ 6,500 円減額 ※12 歳未満の年齢区分がなくなりました。

※電子申請とは、マイナンバーカードとスマートフォンを利用し、マイナポータルから行うオンライン申請のことです。

※年齢計算は法律により、申請者の誕生日の前日の申請手続から1歳加算して取り扱われるため、平成20年7月2日生まれのかたは、令和8年7月1日申請分から「18歳以上」として取り扱われます。

## 電子申請でさらに便利に

マイナポータルで、すべてのパスポート申請が可能なお手元ですか？

電子申請では、来庁するのは受け取り時の1回のみで、戸籍情報がシステム連携されるため、別途戸籍謄本を提出する必要がなく、戸籍謄本の原本の取得費用も掛かりません。マイナンバーカードをお持ちのかたは、ぜひご利用ください。



# おしらせ コーナー



## 相談



### 法律相談



**日時**▼8月18日(火)午後1時～5時  
**場所**▼市役所(本庁)1階相談室  
**対象者**▼市内に住所を有する個人  
**相談方法**▼電話または面談(申込時にお選びください)

**相談員**▼弁護士

**費用**▼無料(相談1回30分)

**申込方法**▼窓口受付、電話(要予約)

**申込開始日**▼7月2日(休)

※同じ事案の相談はご遠慮ください。

**申問市民相談室**

☎029・298・1111

### 行政書士相談



**日時**▼8月19日(水)午後1時～4時

**場所**▼市役所(本庁)1階相談室

**対象者**▼市内に住所を有する個人または法人

たは法人

**相談内容**▼遺言、相続や契約、許認可申請など、各種手続きについて

**相談員**▼行政書士

**費用**▼無料(相談1回30分)

**申込方法**▼窓口受付、電話(要予約)

**申込開始日**▼7月2日(休)

**申問市民相談室**

☎029・298・1111

### みんなの相談



**日時**▼7月10日(金)午後1時～5時

**場所**▼総合保健福祉センターひだまり

**対象者**▼市内在住で、心配や悩みごとを抱えるかた、またはその家族

**相談員**▼精神科医師、市精神保健福祉士 他

社士 他

**費用**▼無料

**申込方法**▼電話、窓口受付(要予約)

**申問健康推進課健康増進G(総合保健福祉センターひだまり内)**

☎029・270・8071

### 令和8年度茨城県立盲学校

### 地域巡回教育相談会

**日時**▼7月27日(月)午前11時～午後3時

**場所**▼日立市立多賀図書館第1研修室

(日立市末広町1-1-4)



**内容**▼相談会、視覚に障がいのあるかたの見えにくさを補うための補助具(レンズや拡大読書器など)の展示

**費用**▼無料

**申込方法**▼電話、Eメール

**申込期限**▼7月15日(水)

**申問**茨城県立盲学校視覚障害教育支援センター 鈴木・香取

☎029・221・3388

✉shien@ibaraki-sb.ikb.ed.jp

**イベントなどを開催するかたへ**

**自動体外式除細動器(AED)をお貸します**

**対象行事**▼市内で開催されるイベント、スポーツ競技大会など

**費用**▼無料

**申込方法**▼電話

※申し込み後に、申請書の提出が必要。申請書は、市ホームページで取得できます。

**申請期限**▼開催日の2週間前

**申問**市消防本部警防課警防G

☎029・295・2115



### 市税等の口座振替 推進キャンペーン



キャッシュカードを利用した市税等の口座振替申し込みコーナーを設置します。お買い物のついでに口座の登録をしてみませんか。

**日時・場所**▼

●7月2日(木)午前10時～正午

スーパーヒロセヤ那珂店(飯田2708-2)

●7月7日(火)午前10時～正午

かねや荳谷店(荳谷3305-1)

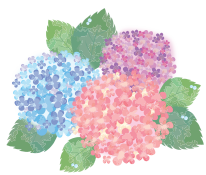
**当日登録できる金融機関**▼常陽銀行、筑波銀行、水戸信用金庫、茨城県信用組合、JA常陸、ゆうちょ銀行(郵便局)

※中央労働金庫はキャッシュカードでの登録ができないため、振替依頼書での登録をご案内します。

**対象科目**▼市県民税、固定資産税、都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(年金や給与からの特別徴収分は対象外)

**収納課収納G**

☎029・298・1111



農地を所有しているかたへ

## 農地の適正な管理をお願いします

農地(田・畑)は、耕作や保全管理をせずに放置すると、農地としての復旧が困難になってしまいます。

遊休農地(耕作放棄地)は、農地の利用集積に支障を来すだけでなく、病害虫の発生を助長し、有害鳥獣の隠れ場所になるなど、近隣の住民や農地に多大な迷惑がかかります。また、不法投棄のされやすい場所や火災発生の原因になるなど、生活環境への悪影響も考えられますので、適正な管理をお願いします。

農市農業委員会事務局

☎029・298・1111

### 注意喚起

## 水路やため池で遊ぶと危険です



毎年7月から9月にかけて、大雨により水路やため池の水位が高くなります。場所によっては水深が1m以上になる場合があります、子どもが転落すると大事故につながります。

事故を未然に防ぐために、子どもたちが水路やため池で遊ばないよう、家庭でも注意していただくとともに、遊んでいる場面を見かけたらすぐに声かけをお願いします。

農政課農村整備G

☎029・298・1111

## 旧可燃ごみ指定袋(緑色)の使用可能期限を延長しました



延長後の使用可能期限▼12月30日(水) 新ごみ指定袋への交換対応について

旧可燃ごみ指定袋の使用可能期限延長に伴い、6月1日以降に予定していた、新ごみ指定袋(さくら色)への交換対応を延期します。

交換開始時期は、延長後の状況によって判断し、決まり次第お知らせします。

環境課環境G

☎029・298・1111



## 空き地の適正な管理をお願いします



毎年、空き地の雑草や立木などについて、隣地への越境などの苦情が多く寄せられています。

空き地は所有者などが自ら管理するのが原則です。

適正な管理がなされていないと、雑草が繁茂し、虫の発生やごみの不法投棄を招くなど、地域住民の生活環境に悪影響を及ぼします。

土地の所有者などにおかれましては、地域住民の迷惑とならないよう適正な管理をお願いします。

環境課環境G

☎029・298・1111

## 注意! あなたの土地が狙われています

「一時的に資材置場として貸してほしい」「良い土で土地を埋め立ててあげます」などの話に安易に同意した結果、大切な土地に廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土などを埋め立てられたりする事案が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、被害者である土地所有者に及ぶこともあります。

不法投棄、不適正な残土埋め立ては重大な犯罪です。発見した場合は、

は、ただちに不法投棄110番(☎0120・536・380)または那珂警察署(☎029・352・0110)まで通報をお願いします。

農市農業委員会事務局

☎029・301・3035

環境課環境G

☎029・298・1111



## 令和8年度 市家庭用蓄電システム(蓄電池)導入補助金



対象者▼市内に住所を有するかた(見込みを含む)

対象設備▼国が実施する補助事業における補助対象設備として登録されているもの

※対象者、対象設備には、その要件があります。詳細は、市ホームページをご確認ください。

補助交付件数▼15件(先着順)

補助率▼1設備あたり2分の1

限度額▼5万円

申請方法▼窓口受付(郵送不可)

※申請書は、市ホームページまたは環境課で取得できます。

申請期間▼7月3日(金)～12月28日(月)

環境課環境G

☎029・298・1111

## イノシシなどによる農作物被害防止対策の設備費補助

**対象者**▼次のいずれにも該当する農業者または2人以上の農業者で構成する団体

●市内において、イノシシなどによる被害を受け、もしくは被害を受けるおそれのある農地を所有または耕作しているかた

●市税などの滞納がないかた

※団体の場合は、連たんする農地に設置する場合に限り申請できます。

※令和3年4月1日以降に、同一農地でこの補助金の交付を受けたかたは対象外

**対象設備**▼イノシシなどの侵入を防ぐための電気柵や防護柵など

**補助額**▼購入費の2分の1以内

※千円未満の端数は切り捨て

**補助限度額**▼

●電気柵(支柱などを含む)

**個人** 1万円 **団体** 5万円

●右記以外の防護柵など

**個人** 5千円 **団体** 3万円

**申込方法**▼窓口受付

**申請課**農政課農業振興G

☎029・298・1111



## 総合センターらぼー 一部施設の利用休止

**休止期間**▼9月1日(火)～令和9年1月31日(日)

※空調設備改修工事のため

**利用休止施設**▼研修室4・5、教養娯楽室、創作活動室、図書室

※工事期間中は休止しない施設でも作業員の出入り、工事音や振動がすることがあります。

**問合せセンターらぼー**

☎029・296・1651

※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

## 令和8年度労働保険

### 年度更新の申告・納付期間

**申告・納付期限**▼7月10日(金)

**その他**▼

●雇用保険料率が令和8年4月1日に改定されました。

●電子申請による申告書の作成・提出ができます。

●労働保険料の納付は、口座振替制度をご利用ください。保険料の引き落としに最大約2か月ゆとりができます。

※詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

**問**茨城労働局労働保険徴収室

☎029・224・6213



## 催し

### 健康づくり講演会

その飲み方、大丈夫？  
命を守る正しい薬の知識



**日時**▼7月25日(土)午後2時～3時30分

**場所**▼高齢者福祉センター多目的室

**対象者**▼市内に在住のかた

**講師**▼小徳めぐみ氏(こうのす薬局 薬剤師)

**定員**▼50人(先着順)

**参加費**▼無料

**申込方法**▼電話、窓口受付、申し込

みフォーム(市ホームページ内)

**申込開始日**▼7月2日(木)

**申請**健康推進課健康増進G(総合保

健福祉センターひだまり内)

☎029・270・8071

### つながるカフェ



精神に障がいのあるかたと家族が集い、気軽に話し合える場です。福祉サービスなどの利用についても相談を受け付けます。

**日時**▼7月10日(金)午後1時30分～3時

(受付開始 午後1時15分)

**場所**▼高齢者福祉センター多目的室

**対象者**▼市内に在住で、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証をお持ちのかた、およびその家族

※初めて参加するかたを優先します。

**テーマ**▼ニュースポーツ体験でココロと体をリフレッシュ

**講師**▼市社会福祉協議会職員

**定員**▼10人(申込者多数の場合は抽選)

**参加費**▼1人100円(飲み物代一部負担・当日徴収)

**申込方法**▼電話、FAX

**申込期限**▼7月3日(金)

**申請**市社会福祉協議会菅谷事務所

☎029・298・8881

FAX 029・298・8890

## 市文化財愛護協会 第一回公開研修会

鹿島神宮と御船祭

**日時**▼7月18日(土)午前10時～11時30分

**場所**▼市中央公民館講座室

**講師**▼大津忠男氏(鹿島神宮文化研究 研究所長)

**定員**▼100人(先着順)

**参加費**▼300円(資料代)

※市文化財愛護協会会員は無料

**申込方法**▼電話

**申込期間**▼7月2日(木)～8日(水)

**申請**歴史民俗資料館

☎029・297・0080

※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

## ひめまあじさいまつり



色とりどりの傘を使ったフォトスポットや風鈴の音色で涼しさを感じる空間など、「五感で楽しむあじさい」を楽しめます。

**期間**▼6月13日(土)～7月12日(日)

**イベント**▼6月28日(日)午前10時～午後4時

**場所**▼涸沼自然公園(茨城町中石崎2263)

**問**茨城町商工観光課(茨城町観光協会事務局)

☎029・240・7124

## 関彰商事コレクション

### 斎藤清のパリそして日本



戦後日本人として初めて国際展受賞を果たした木版画家、斎藤清の素描および木版画を展示します。

**期間**▼7月12日(日)まで

**開館時間**▼午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

**場所**▼県天心記念五浦美術館(北茨城市大津町椿2083)

※入館料や休館日など、詳細は、ホームページをご覧ください。

**問**県天心記念五浦美術館  
☎0293・46・5311

## 頭と身体の健康教室

①認知症予防とコグニサイズ

**日時**▼7月28日(火)午前10時～11時30分

**場所**▼ふれあいセンターよしの集会所ホール

**費用**▼無料

**申込期限**▼7月21日(火)

②脳の活性化に良い栄養と食事

**日時**▼9月29日(火)午前10時～正午

**場所**▼ふれあいセンターよしの実習室

**費用**▼200円(教材費)

**申込期限**▼9月18日(金)

**共通事項**

**対象者**▼五台・戸多・芳野地区に住のおおむね65歳以上のかた

※全ての回の参加がおすすめです。

**定員**▼各回20人程度(申込者多数の場合は抽選)

**持ち物**▼筆記用具、飲み物、動きやすい服装

**申込方法**▼電話

**問**地域包括支援センターゆたか園

☎029・295・1287

## 瓜連おはなしの会ルピナス

### 夏のおはなし会



**日時**▼7月4日(土)午前10時30分～11時30分

時30分

**場所**▼総合センターらぼーる図書室

**対象者**▼幼児、小学生とその保護者

**内容**▼絵本の読み聞かせ、手遊び

**問**瓜連おはなしの会ルピナス

☎090・4628・1472

## 水戸・歴史に学ぶ会講演会

瓜連常福寺と戦国時代の朝廷

**日時**▼7月19日(日)午前10時～11時30分

**場所**▼ふれあいセンターすがや

**講師**▼仲田昭一氏

**定員**▼100人(申し込み不要、当日先着順)

**参加費**▼300円(資料代など)

**問**水戸・歴史に学ぶ会事務局

☎090・8038・2087



## 那珂の歴史を考える会歴史講座

那珂地域の歴史の謎を追究する

**日時**▼7月19日(日)午後1時30分～3時30分

**場所**▼ふれあいセンターすがや

**内容**▼「萱谷・福田にはなぜ中世館跡が多いのか」

**講師**▼高橋裕文氏(歴史学博士)

**定員**▼60人

**参加費**▼300円(資料代)

**申込方法**▼電話

**問**那珂の歴史を考える会

☎090・1559・6102

## 市文化協会百趣部会

### 親子で学ぶきもの着方とマナー教室

ゆかたの着方と美しい立ち居振る舞い、訪問や食事のマナー、お正月などの年中行事がなぜあるのかなど楽しく学びます。

**期日**▼7月18日(土)・25日(土)、8月1日(土)・22日(土)・29日(土)(全5回)

**時間**▼午前10時～11時45分

**場所**▼ふれあいセンターすがや和室2

**対象者**▼小学1年生～中学1年生とその保護者

※お子さんのみの参加も可能です。

**受講費**▼1人500円(教材費・菓子代を含む)

**持ち物**▼ゆかた、半巾帯、腰ひも(3本)、タオル(2枚)

※ゆかたセットの貸し出しがあります(クリーニング代1人千円を初回に徴収)。

**申込方法**▼電話、FAX

**申込期限**▼7月12日(日)

**問**市文化協会百趣部会装道

大畠☎029・295・1216

FAX029・295・1216



## 7月の休日当番医

日	医療機関名	電話番号
5	メディカルG P・クリニック横堀	029 - 298 - 3922
12	なかの杜セントラルクリニック	029 - 229 - 2391
19	小豆畑病院	029 - 295 - 2611
20	那珂クリニック	029 - 295 - 9800
26	鈴木呼吸器科内科	029 - 353 - 2811

▶那珂キッズクリニック小児科(小児科)  
5・26日 ☎029 - 212 - 5630

▶時間 9:00 ~ 11:30  
※必ず受診前に電話でご確認ください。

※8月2日  
那珂記念クリニック ☎029 - 353 - 2800  
那珂キッズクリニック小児科(小児科)

## 救急電話相談(24時間365日)

茨城子ども救急電話相談	# 8000 050-5445-2856
茨城おとな救急電話相談	# 7119 050-5445-2856

## 医療情報ネット(ナビイ)

全国の医療機関・薬局の情報を検索できます。



## 市役所 日曜開庁・木曜窓口延長

### 【日曜開庁】

時間 / 8:30~12:00、13:00~17:15

業務 / 住民票の写しの交付など

☎市民課戸籍・窓口G ☎029 - 298 - 1111

### 【木曜窓口延長】

時間 / 17:15 ~ 19:30

対応課 / 市民課、税務課、収納課、  
介護長寿課、社会福祉課、  
保険課、こども課

市ホームページでは、  
行政・災害などのさまざま  
な情報をお届けして  
います。



## オストミー講習会

日時 ▼ 7月12日(日)午前10時~午後4時  
(受付開始 午前9時30分)  
場所 ▼ 水戸市福祉ボランティア会館大  
研修室(水戸市赤塚1・1ミオス2階)  
対象者 ▼ オストメイト(人工肛門・  
人工膀胱造設のかた)とその家族、  
医療関係者など  
内容 ▼ 講演、ストーマ装具の展示・説明  
参加費 ▼ 千円(同伴者も同様)  
申込方法 ▼ 電話、FAX(留守電可)  
申込期限 ▼ 7月5日(日)  
申問(公社)日本オストミー協会茨城県支部  
中村 ☎029・247・7836

## ヨーガゆほびか受講生募集

日時 ▼ 第1~4木曜日 午後2時~  
4時(7月から)  
場所 ▼ 市中央公民館  
講師 ▼ 渡辺鏡子氏  
受講費 ▼ 7500円(3か月分)  
申込方法 ▼ 電話  
申込期限 ▼ 7月16日(木)  
※静の動きのため、お子さん連れでの参加はご遠慮ください。  
申問 ヨーガゆほびか  
寺門 ☎080・3010・5931  
※午後6時~8時

## 募集



## フラワーアレンジメント教室 花いつも会員募集

季節の花々を使って、生活スタイルに合わせたフラワーアレンジメントを楽しみませんか。  
期日 ▼ 第2土曜日  
時間 ▼ 午後1時30分~3時  
場所 ▼ ふれあいセンターよしの  
講師 ▼ 杉山柳霞氏(フラワーセラピスト)  
会費 ▼ 月千円程度  
※別途花材代1回2200円程度  
申込方法 ▼ 電話、FAX  
申問 市文化協会百趣部会柳霞ロイヤルフラワー花いつも  
杉山 ☎・FAX 029・295・8577  
大森 ☎090・8003・5844

## Be Twitter 受講生募集

日常会話ができると言われていた中学生レベルの英語を学びます。体験レッスンも可能です。  
日時 ▼ 第1・3水曜日 午後7時~8時30分  
場所 ▼ 市中央公民館  
講師 ▼ トム・ギブ氏(イギリス出身)  
申込方法 ▼ 電話  
申問 Be Twitter  
根本 ☎090・3226・6228



行政職

区分・採用予定人数	区分	資格
<b>① 事務</b> 一般行政事務 若干名	特別選抜	次のすべてに該当するかた ●平成12年4月2日以降に生まれた、学校教育法による大学(短期大学を除く)、大学院を卒業または令和9年3月卒業(修了)見込みのかた ●地域活動やボランティア活動などで顕著な実績・成果を収め、大学または大学院から推薦を受けたかた ※地域活動やボランティア活動などの詳細は、市ホームページをご覧ください。
	高卒	平成12年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた、学校教育法による高校を卒業または令和9年3月卒業見込みのかた
<b>② 土木</b> 土木に関する業務 若干名	高卒	平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた、学校教育法による高校を卒業または令和9年3月卒業見込みのかた
<b>③ 建築</b> 建築に関する業務 若干名	高卒	平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた、学校教育法による高校を卒業または令和9年3月卒業見込みのかた

令和9年4月1日採用  
**令和8年度市職員採用試験**  
**〔行政職(事務特別選抜、高卒)、消防職〕**

消防職

区分・採用予定人数	区分	資格
<b>④ 消防</b> 消防業務 若干名	A	平成14年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または令和9年3月卒業見込みのかた
	B	平成14年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた、学校教育法による短期大学(専門学校を含む)、高校を卒業または令和9年3月卒業見込みのかた
	<b>共通資格▶</b> ●任命された場合、市内または隣接市町村に居住できるかた ●視力は矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上のかた ●聴力が左右とも正常範囲のかた ●心身ともに健康で、職務遂行に必要な体格、体力を有するかた	
※消防業務に関する技術、知識経験または資格を有するかたについては、年齢上限を設けません。		



## 試験について

### 行政職 ①～③



#### 第1次試験

期日 ▼ 9月15日(火)～30日(水)のうち、任意の日

場所 ▼ SPIテストセンターまたはインターネット環境が整備されている自宅など

#### 内容

- SPI3方式 (共通)
- エントリー審査 (共通)

#### 第2次試験

期日 ▼ 10月中旬～下旬

場所 ▼ 市役所(本庁)または市中央公民館

内容 ▼ 第1次試験合格者のみ

- 集団討論(事務のみ)
- 個人面接(共通)

#### 第3次試験

期日 ▼ 11月中旬～下旬

場所 ▼ 市役所(本庁)

内容 ▼ 第2次試験合格者のみ

- 個人面接(共通)

- 身体検査、資格調査(共通)

※第1次試験および第2次試験合格者の発表は、市役所(本庁・瓜連支所)前に掲示、市ホームページに掲載するほか、合格者に通知します(10月上旬予定)。

### 消防職 ④



#### 第1次試験 I

期日 ▼ 9月15日(火)～23日(水)のうち、任意の日

場所 ▼ SPIテストセンターまたはインターネット環境が整備されている自宅など

#### 内容

##### 第1次試験 II

期日 ▼ 9月28日(月)

※予備日 9月29日(火)

場所 ▼ 市消防本部

内容 ▼ 体力審査

#### 第2次試験

期日 ▼ 10月下旬

場所 ▼ 市役所(本庁)・市消防本部

内容 ▼ 第1次試験合格者のみ

- 口述試験(集団討論・個人面接)

※第1次試験合格者の発表は、市役所(本庁・瓜連支所)前に掲示、市ホームページに掲載するほか、合格者に通知します(10月上旬予定)。



## 申し込みについて(共通)

申込方法 ▼ WEBフォーム

申込期間 ▼ 7月13日(月)～8月21日(金)



## 注意事項(共通)

- 申し込みは、1つの職種および区分に限ります。
- 採用予定人数は、変更になる場合があります。

● 欠格事項に該当するかたは受験できません。詳細は、市ホームページをご覧ください。

※その他詳細は、市ホームページをご覧ください。

※その他詳細は、市ホームページをご覧ください。

※その他詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 申請総務課職員G

☎ 029・298・1111

### 申請市消防本部総務課

☎ 029・295・2113

## 公安系公務員合同説明会

警察・消防・自衛隊

日時 ▼ 7月4日(土)午前10時～11時40分

場所 ▼ 市消防本部

内容 ▼ 市の概要・勤務条件・採用試験についての説明、個別相談

申込方法 ▼ 申し込み

フォーム(いばらき

電子申請・届出サ

ビス利用)



申込期限 ▼ 7月3日(金)午後3時

※本説明会への参加の有無が合

否に影響することはありません。

### 申請市消防本部総務課

☎ 029・295・2113



# クーリングシェルター をご利用ください

熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)が発表された際に、暑さを避けて休憩を取れる施設として「クーリングシェルター」を開設します。

外出の際に危険な暑さに見舞われた場合は、十分な水分を補給するとともに、適宜「クーリングシェルター」などを活用し、熱中症の予防に努めましょう。

環境課環境G ☎ 029-298-1111



▲このマークが目印です

## 開設場所 飲み物などは、ご自身でご用意ください。

神崎地区	
ふれあいセンターよこぼり	横堀 1526-1

額田地区	
稲川理容所	額田北郷 694-4

菅谷地区	
市役所(本庁)	福田 1819-5
市中央公民館	福田 1819
ふれあいセンターすがや	菅谷 2955-1
高齢者福祉センター	菅谷 3198
ウエルシア那珂竹ノ内店 調剤待合室	竹ノ内 3-7-3
ヘアサロンマインド	菅谷 869-7
ツバメ理容所	菅谷 4189-1
イオン那珂町店	竹ノ内 3-6-5
フードスクエア那珂店	竹ノ内 1-26-1
フードオフストッカーサンモリノ那珂店	菅谷 1618-2

五台地区	
ふれあいセンターごだい	後台 1491-43
カットインアート	後台 1196-1
かなざわ理美容室	西木倉 180-6

芳野地区	
ふれあいセンターよしの	飯田 307-1

瓜連地区	
瓜連支所	瓜連 321
総合センターらぼーる	古徳 371
ウエルシア那珂瓜連店 調剤待合室	瓜連 748-3
ヘアサロン HIRO	中里 760-1
ヘアサロン E's カタヨセ	瓜連 589-1
ヘアサロン 柏崎	古徳 194-1
ヘアサロン Kind	瓜連 1132-2
フードマーケット瓜連店	瓜連 748-3

※開設曜日・開設時間については、市ホームページをご確認ください。

**志村大宮病院 呼吸器外来** 広告

○長引く咳 ○気管支喘息 ○COPD(慢性閉塞性肺疾患)  
**対象疾患** ○誤嚥性肺炎 ○肺がん検診精密検査  
 ○肺悪性腫瘍(肺がん化学療法実施) ○肺ドック

**外来日** 9:00~12:30

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	—

**相談窓口** TEL0295-53-9910 (ご予約も可能です)  
 TEL0295-53-1111 <https://www.hakujinkai.com>

来店不要 スマホで完結

**筑波銀行カードローン**  
**TSUKUBACARD**  
**USJOY**

つくばカード アスジョイ

申込みはコチラから ▶

※ご来店いただき窓口での  
ご契約手続きとなる場合がございます。

**筑波銀行**  
Tsukuba Bank

●人口【5月1日現在】

人口▶ 52,298人 (- 72)  
 男▶ 25,722人 (- 34)  
 女▶ 26,576人 (- 38)  
 世帯数▶ 23,804世帯 ( 0)  
 ※ ( )内は前月比

●火災・救急件数【4月分】

火災▶ 0件 ( 10件)  
 救急▶ 189件 ( 828件)  
 ※ ( )は本年累計

問 市消防本部 ☎ 029-295-2111

●交通事故件数【4月末現在】

人身事故▶ 39件  
 負傷者▶ 55人  
 死者▶ 0人

●犯罪件数【4月末現在】

刑法犯認知件数▶ 76件  
 └ 住宅侵入窃盗▶ 4件  
 └ 自動車盗▶ 0件  
 └ 車上ねらい▶ 2件  
 └ 自転車盗▶ 8件

※交通事故・犯罪ともに本年累計

問 那珂警察署 ☎ 029-352-0110

今号の表紙



田植えの写真です。4月から6月ごろまでに各地で見られます。水面に映る風景がきれいでした。



企業版ふるさと納税

(株)エイプラス・デザイン から寄付



企業版ふるさと納税を通じて、本市の取り組みに応援していただきました。ご支援に対して感謝の意を表するため、4月20日、感謝状を贈りました。頂いた寄付金は、「ここで働きたい」いい那珂プロジェクトに活用していきます。

問 政策企画課地方創生 G ☎ 029-298-1111

過去の寄付企業についてはこちら▶



後期高齢者医療制度の加入者の皆さんへ

令和8年8月以降の医療機関へのかかり方

85歳以上のかた

8月1日からお使いいただける「資格確認書」をお送りしますので、これまでどおり受診いただけます。



84歳以下のかた

●マイナ保険証を普段から利用していないかた、お持ちでないかた

8月1日からお使いいただける「資格確認書」をお送りしますので、これまでどおり受診いただけます。

●マイナ保険証を普段から利用しているかた

引き続きマイナ保険証で受診してください。「資格情報のお知らせ」をお送りします（「資格確認書」は送付しません）。マイナ保険証を医療機関などで利用できない場合、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」をあわせて提示することで保険診療を受けることができます。

※年齢の基準日は令和8年8月1日時点です。

※マイナ保険証を普段から利用しているかたとは、過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用しているかたで、かつ、おおむね直近3か月以内にマイナ保険証を利用しているかたです。

※マイナ保険証を普段から利用しているかたであっても、施設入所などにより資格確認書が必要な場合は、申請により交付を受けることができます。

問 保険課保険・年金 G ☎ 029-298-1111



不用品回収  
家屋片付け

草刈 伐採  
解体



便利屋 助さん®  
日立店 / ひたちなか店

0294-32-7288

株式会社プラントレーディング 日立市相賀町 2-1

一般廃棄物収集運搬業：那珂市指令第 653 号  
 建設業：茨城県知事許可（般-07）第 39087 号

広告掲載のお申し込みは、行財政改革推進室まで。 ※広告の内容は、市が保証や推奨をするものではありません。

# 熱中症に注意しましょう

熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月上旬から8月下旬にかけてピークを迎えます。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持って行動し、周囲の人にも呼びかけあって予防していきましょう。

健康推進課 ☎ 029-270-8071



## 熱中症を疑う症状



- めまい
- たちくらみ
- 手足のしびれ
- 筋肉のこむら返り
- 気分が悪い
- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- いつもと様子が違う

など

## 高齢者は特に注意が必要です



### ● 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排除する際にたくさんの尿を必要とします。

### ● 暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。また、高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪いかたや持病をお持ちのかたは、かかりつけの医師にご相談ください。

## 熱中症予防のポイント

こまめに水分補給をする



エアコン・扇風機を上手に使用



部屋の温湿度を測る



暑いときは無理をしない



外出時には日傘、帽子



部屋の風通しを良くする



困ったときの連絡先を確認



涼しい場所・施設を利用



その他にも…

- シャワーやタオルで体を冷やす
- 涼しい服装をする

クーリングシェルター をご利用ください

暑さを避けて休憩できる場所として開設します。市内開設場所は14ページをご覧ください。

## 毛布・布団洗えるのご存じですか？



汗、汚れ、ダニ・カビはどんどんたまります。天日干しではダニは死にません。

**専門プロクリーニングにお任せください！**

汗、汚れ、ダニ・カビをしっかりと落とし大切な生地、羽毛を傷めず守ります！

クリーニング料金

毛布 990円 羽毛・掛・敷布団 各3,960円

クリーニングの日立白洋舎

■イオン那珂 (イオン内)

・10:00-14:00  
・15:00-19:00  
TEL 029-295-0102

■杉店

(那珂警察向かい)  
・9:00-13:30  
・14:30-18:30  
定休日 水曜・木曜  
TEL 029-295-8817



LINEお友達募集中