

小美玉の今を伝えるマガジン

広報 おみたま お知らせ版

2026年
令和8年

9

第245号

マイナンバーカード お得で便利！ コンビニ交付を 活用しよう！



マルチコピー機で証明書を取得できます

マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機設置店舗で、各種証明書を取得できます。利用には、マイナンバーカード交付時に設定した利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)の入力が必要です。

■取得可能な証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、所得証明書、住民税課税(非課税)証明書

※住民票コード入りの住民票の写しは、コンビニ交付では取得できません。

■マルチコピー機なら手数料がお得

証明書をマルチコピー機で取得する場合、1通当たり100円です。(令和9年3月31日まで)

取得場所	利用時間	手数料
コンビニのマルチコピー機	6:30～23:00 (土日祝日含む)	100円
市役所内のマルチコピー機 (キオスク端末)	8:45～16:30 ※延長窓口実施日は19:00まで (市役所開庁日のみ)	
窓口	8:45～16:30 ※延長窓口実施日は19:00まで (市役所開庁日のみ)	300円

マイナンバーカード・電子証明書の更新をお忘れなく

マイナンバーカードと電子証明書は、それぞれ有効期限があります。期限の2～3か月前に通知書が届きますので、忘れずに更新してください。期限が切れると、コンビニ交付やマイナ保険証などが利用できなくなります。

■マイナンバーカード・電子証明書の有効期限

	成年の方	未成年の方	外国人住民
カード本体	発行から10回 目の誕生日	発行から5回 目の誕生日	在留資格・ 在留期間による
電子証明書	発行から5回 目の誕生日		

※更新手続きは市民課(市役所本庁1階)、小川総合窓口課(小川総合支所1階)、玉里総合窓口課(玉里総合支所1階)で受け付けています。(予約不要)

※窓口の混雑状況によっては、お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

問 ▶住民票の写し・印鑑登録証明書

市民課 窓口・記録係
☎0299-48-1111 (内線1111・1112)

▶住民税課税証明書・所得証明書

税務課 税務係
☎0299-48-1111 (内線1122・1124)

詳しくはこちら

ID 012679



集団健診

今年度最終！ 11～12月 総合健診・住民健診の予約



- *受診を希望する方は予約が必要です。
- *電話（健診予約センター）またはインターネットからお申し込みください。詳細は以下をご覧ください。
- *予約した方に予約券・採便容器などを送付します（前年度受診者への事前送付はありません）。
- *尿検査は自宅での採尿になります。予約した方に採尿容器を送付します。

1. 予約方法・期間

定員になり次第締め切ります。期間中、保健センター（電話・窓口）での予約はできません。



ネットで予約

健診Web予約サービス ▶▶▶
<https://kenko-link.org/>



- 申込期間 9月30日(水)～10月3日(土)
受付時間 24時間(最終日17:00まで)
予約手順 次の手順で簡単に予約ができます。
1.利用登録(初めて利用する方のみ)
2.希望する日時を選択
3.受診項目を選択



電話で予約

健診予約センター(茨城県総合健診協会)

電話番号 0570-077-150

申込期間 10月1日(木)～3日(土)

受付時間 9:00～17:00(予約期間内のみ受付)

※予約以外のお問い合わせは、健康増進課へご連絡ください。

▼予約の際は以下をお伝えください

保険証の種類、氏名、生年月日、住所、電話番号、希望日時、
受診項目

※予約期間終了後は以下の問い合わせ先へお問い合わせください。

2. 健診日程

健診はすべて完全予約制です。

	総合健診		住民健診		大腸がん検診日	
対象	胃がん検診を含めて受けたい方		胃がん検診以外の検診を受けたい方		大腸がん検診のみ受けたい方	
受付時間	8:00～11:30 (30分ごとの予約制)		9:30～11:00/13:30～14:30 (30分ごとの予約制) ※ 美 のみ15:00まで		9:00～11:00	
実施日	11月	25日(水) 小	11月	2日(月) 美	11月	2日(月) 小
	12月	10日(木) 美		27日(金) 玉		10日(火) 美
			12月	2日(水) 小	12月	4日(金) 小
				9日(水) 美		10日(木) 小
						21日(月) 美

健診会場 **小**：小川保健相談センター **美**：四季健幸館 浅美運輸 Spa **玉**：玉里保健福祉センター

3. 健診内容・個人負担金等

- ・市ホームページ、年間予定表、特定健診・後期高齢者健診受診券同封のチラシをご確認ください。
- ・健診日の約1～2週間前までに予約券や検診票が届きますので持ち物や当日の流れについてご確認ください。
- ・健診会場内での介助が必要な方は、付き添い者と一緒にご来場ください。
- ・今年4月以降に人間ドックや職場などで受診済・受診予定の方は対象外です。
- ・すでに通院中または治療中の受診項目については、改めて市の健診で受診する必要はありません。
- ・総合健診、住民健診の個人負担金は現金のみの取り扱いとなります。

詳しくはこちら

ID 007074



問 健康増進課 健康支援係（四季健幸館 浅美運輸Spa） ☎ 0299-48-0221
小川玉里保健係（小川保健相談センター） ☎ 0299-58-1411

集団検診 11月・12月 女性のがん検診の予約

1. 予約期間 定員になり次第締め切ります。期間中、保健センター（電話・窓口）での予約はできません。

➡ 総合健診・住民健診と同様です（左のページをご覧ください）

2. 検診日程 骨：骨粗しょう症検診実施日

骨11月13日（金）	小川保健相談センター
26日（木）	四季健幸館 浅美運輸 Spa
12月16日（水）	四季健幸館 浅美運輸 Spa

■当日の受付時間

乳がん検診のみ 10:00～10:10、10:30～10:40、12:30～12:40、14:30～14:40

子宮頸・乳がん・骨粗しょう症検診 13:00～13:10、13:30～13:40、14:00～14:10

骨粗しょう症検診のみ 10:50～11:00、14:50～15:00

大腸がん検診のみ 9:00～11:00

※骨粗しょう症検診、大腸がん検診の同日に女性のがん検診を希望する方は、女性のがん検診の受付時間と同じ時間に受付できます。

3. 検診内容・個人負担金等

対象者年齢 令和9年3月31日基準	子宮頸 がん検診	乳がん検診 超音波 マンモ	骨粗しょう 症検診	大腸がん 検診	受診間隔	個人負担金
20～29歳	○	× ×	○	×	年1回 (マンモは 2年に1回)	1項目 500円
30～39歳	○	○ ×	○	×		
40～56歳	○	○ ○※ (セット受診)	○	○		
57歳以上	○	× ○	○	○		

※昨年マンモを受診した方は超音波のみとなります。

■個人負担金が無料の方

クーポン対象の方、75歳以上の方、身障手帳1・2級の方、精神手帳1・2級の方、療育手帳㊤・Aの方、生活保護受給者

●自覚症状のある方（不正出血、異常なおりもの、乳房のしこり・痛みなど）、医療機関で経過観察中の方、毎回精密検査になる方は、医療機関で直接受診しましょう。

●妊娠中の方や令和8年4月以降に人間ドックや職場等で受診済・受診予定の方は対象外です。

●産後3か月までの方は子宮頸がん検診は受けられません。

医療機関でも女性のがん検診を受けられます

1. 実施期間

令和9年2月28日（日）まで

2. 対象年齢・検査項目

集団検診と同様

※集団検診を受診した方は対象外

3. 受診の流れ

①登録医療機関へ予約

②健康増進課へ電話・ネット・窓口で

受診券申し込み

※電話・ネットは検診日2週間前まで

③医療機関で検診 → 会計 → 終了

※個人負担金は各項目1,000円

受診券
申し込み



■登録医療機関 下記以外は健康増進課へお問い合わせください。

所在地	医療機関	電話番号	子宮	乳
小美玉市	小埦医院	0299-58-3185	○	×
	けやきクリニック	0299-36-7777	○	×
石岡市	富田産婦人科医院	0299-23-0311	○	×
	松葉産婦人科	0299-23-2157	○	×
	山王台病院	0299-26-3130	×	○
水戸市	北水会記念病院	029-303-3005	○	○
	水戸中央病院	029-309-8521	○	○
土浦市	霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	○	○

問 健康増進課 健康支援係（四季健幸館 浅美運輸Spa） ☎ 0299-48-0221
小川玉里保健係（小川保健相談センター） ☎ 0299-58-1411

国民健康保険に加入する 40～74 歳の方へ 年に一度は特定健康診査を受けましょう

以下から 1 つを選んで受診してください。

	①住民健診・総合健診	②個別健診	③人間ドック・脳ドック
実施日程・期間	2ページ参照	令和9年 3月31日(水)まで	令和9年3月31日(水)まで 健診助成券受付期間: 令和9年1月29日(金)まで
申込方法	2ページ参照	県内実施医療機関に 直接お申し込みください。	医療機関に直接お申し込み後、市の窓口(医療 保険課、小川総合窓口課、玉里総合窓口課)で 申請し、健診助成券を受け取ってください。

■受診時の持ち物

- ・個人負担金 1,000円
(人間ドック・脳ドックは医療機関ごとに異なる自己負担金)
- ・マイナ保険証または資格確認書など
- ・特定健康診査受診券(緑色)
- ・特定健診等質問票(住民健診・総合健診のみ)
- ・健診等助成券(人間ドック・脳ドックのみ)

■②③対象の医療機関

特定健康診査受診券に同封のチラシまたは、市ホームページをご覧ください。

個別健診実施
医療機関一覧表



人間ドック・脳ドック
ID 009797



10月1日から国民年金保険料の育児免除制度が始まります！

10月1日から、「育児免除制度」が始まります。

育児免除制度は、国民年金第1号被保険者が子どもを養育する場合、子どもが1歳になるまでの国民年金保険料の納付が免除される制度です。

■対象

10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母で、次の要件をすべて満たす方(所得要件なし)

- ・子と親子関係が継続している
- ・子と同一住所で養育している

※法律上の親子関係がある子(実子・養子)のほか、特別養子縁組の監護期間にある子や養子縁組里親に委託されている要保護児童も対象です。

■免除される期間

▶実母の場合

産前産後免除期間に続く9か月間(産前産後免除期間を含めて最大13か月間)

▶実父または養父母の場合

子どもを養育し始めた月から、1歳になる月の前月まで(最大12か月間)



■育児免除制度のメリット

- ①免除期間も保険料を納めたものとして扱われ、老齢基礎年金の受給額に反映されます。
- ②第1号被保険者であれば、夫婦ともに利用できます。
- ③すでに保険料を納めている期間や、免除・納付猶予・学生納付特例の承認期間も、届出により育児免除期間へ変更できます。
※納付済の保険料は、充当または還付されます。
- ④育児免除期間中も付加保険料(月額400円)を納付できます。

■申請に必要なもの

基礎年金番号がわかるもの(基礎年金番号通知書など)

■申請方法

マイナポータル・窓口で申請。

医療保険課(市役所本庁1階)、小川総合窓口課(小川総合支所1階)、玉里総合窓口課(玉里総合支所1階)

年金機構ホームページ▶



マイナポータル▶



問 日本年金機構 水戸南年金事務所
ねんきん加入者ダイヤル
医療保険課 国保年金係

☎ 029-227-3278 (自動音声)
☎ 0570-003-004
☎ 0299-48-1111 (内線 1103 ~ 1105)

県央地域の公共施設をご活用ください 公共施設の広域利用促進スタンプラリー



いばらき県央地域
CENTRAL AREA OF IBARAKI PREF.

いばらき県央地域連携中枢都市圏の連携事業として、公の施設の広域利用を促進するため、スタンプラリーを実施します。県央地域（水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、東海村）では、住所地を問わず、同じ条件で市外施設を利用することができます。この機会に、他市町村の施設もご利用ください。

■開催期間

令和9年1月31日(日)まで

■応募の流れ

- ①応募用紙に異なる4つの市町村のスタンプを押してください。
- ②施設の窓口へ提出するか、次の送付先へ郵送してください。

[郵送先]

〒301-0805 水戸市中央1-4-1

水戸市役所 政策企画課

■市内の応募用紙設置場所

小川地区	茨城トヨタスポーツパークおがわ(小川運動公園)、アビックアクアリーナおがわ(小川海洋センター)、小川文化センターアピオス、小川図書館、やすらぎの里小川
美野里地区	つくば電気通信希望ヶ丘公園、四季文化館みの〜れ
玉里地区	タスパジャパンミートパーク、生涯学習センターコスモス、玉里図書館

※応募用紙は県央地域ガイドホームページからも取得できます。

■賞品

県央地域の特産品が抽選で9名に当たります。

詳しくはこちら ▶



問 政策企画課 政策推進係

☎ 0299-48-1111 (内線 1232)

—小美玉市図書館—

読書週間で「推し本」を紹介しませんか

＼ちょこっと！図書館だより／



詳しくはこちら
図書館だより9月号

ID 010164



■あなたの「推し本」教えてください！

読書週間に展示するPOP(本の紹介カード)を募集しています。あなたの「推し本」を紹介して、みんなに読んでもらいませんか。

展示期間 10月24日(土)～11月9日(月)

応募方法 POPをA6サイズ以内で作成し、小川図書館、玉里図書館、美野里公民館図書室に提出
※POP作成用の用紙が必要な方は図書館で配布しています。

募集締切 10月11日(日)

9月の図書館スケジュール

▶おはなし会(絵本読み聞かせ)

小川図書館…12日、17日、19日 10:30～

玉里図書館…19日 10:30～

美野里公民館図書室…26日 10:30～

▶休館日

小川図書館…月曜日、1日、24日、30日

玉里図書館…月曜日、1日、21日～24日

美野里公民館図書室…水曜日、21日～24日

羽鳥ふれあいセンター図書室…月曜日、21日～24日

※詳しくは図書館だよりをご確認ください。

▶移動図書館 運行日

Aコース…3日、17日

Bコース…10日

図書館
ホームページ



問 小川図書館・資料館 ☎ 0299-58-5828



農業者年金をご存じですか？

農業者のための公的年金制度で、老後の生活をサポートします。

■メリット

①終身年金

80歳までの保証がついた終身年金です。

②節税効果

支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象になります。

③保険料補助

認定農業者で一定の要件を満たした方は国の補助が受けられます。

農業者年金基金
ホームページ ▶



■加入要件

以下の要件をすべて満たす方

・20歳以上65歳未満

※60歳以上65歳未満の方は「国民年金の任意加入被保険者」に限る

・年間60日以上農業に従事

・国民年金の第1号被保険者

■加入方法

お近くのJAか農業委員会にご相談ください。

農地のこまめな手入れをお願いします

遊休農地は雑草や害虫の発生で周辺に迷惑をあたえ、不法投棄や火災を招く恐れがあります。

近隣の迷惑にならないよう、農地所有者や借主は、農地の耕作や道路沿いの除草など、こまめな手入れをお願いします。

詳しくはこちら
ID 011652



農地転用には許可が必要です

農地を農地以外の目的で使用する際（住宅の建築、資材置場、駐車場など）は、許可申請が必要です。農地転用をご検討の方は事前に農業委員会にご相談ください。

詳しくはこちら
ID 011717



問 農業委員会事務局

☎ 0299-48-1111（内線 1503）



納税・納付期限

税・保険料	納期限
国民健康保険税 3期	9月30日(水)
後期高齢者医療保険料 3期	

問 税務課 収税係

☎ 0299-48-1111（内線 1188）



小美玉市まちづくり組織支援事業 あなたのまちづくり活動を応援します



納場地区コミュニティふれあいまつり

地域をより良くしたいという思いで活動する行政区やボランティア団体などを「まちづくり組織」に認定し、活動を支援します。

■まちづくり組織とは

地域活性化や地域の課題解決を目的に市民主体で活動する組織です。

■支援を受けるには

まちづくり組織認定の申請書を提出し、「小美玉市まちづくり審査会」で認定されると、次の支援を利用できます。

▶認定後に受けられる支援

- ・補助金交付
- ・まちづくり組織の情報発信支援（広報紙などの利用）
- ・人材育成（研修会などの参加案内）
- ・イベント備品の貸出

■補助金交付

補助金交付申請書を提出し、審査会で採択されると補助金の交付を受けられます。

※まちづくり組織認定申請と合わせて申請できます。

▶補助額

組織種類	事業費に対する補助率	補助金上限
まちづくり委員会 （行政区で活動）	50%	10万円
テーマ型まちづくり組織 （公共的目的で活動）		
学区まちづくり組織 （旧小学校校区エリアで活動）	70%	50万円

■申請期間

8月25日(火)～9月4日(金)

■申請方法

まちづくり組織の認定や補助金交付の申請方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

詳しくはこちら ▶
ID 012655

問 市民協働課 市民協働係

☎ 0299-48-1111（内線 1132）



みんなの回覧板公開中！



現在、行政区の皆さまのご協力により、市からのお知らせなどを各地域で配布・回覧いただいています。これまでの紙の「回覧板」に加えて、市ホームページでも閲覧できるように「みんなの回覧板」ページを公開しています。紙で配布・回覧しているお知らせと同様の情報を掲載していますので、ぜひご活用ください。

詳しくはこちら ▶ 
 問 市民協働課 市民協働係 ID 012152
 ☎ 0299-48-1111 (内線 1133)

高齢者等ごみ出し支援事業 ごみ出しでお困りの方へ

■高齢者等ごみ出し支援事業とは
 ごみ出しが困難な高齢者や障がいのある方などを対象に、行政区のボランティアが家庭ごみのごみ出しをお手伝いする事業です。支援活動を行う行政区には、市から支援金を交付しています。

■支援を受けるための要件

次のいずれかに該当する方が対象

- ・75歳以上の高齢者世帯
- ・各種障害者手帳を所持する単身世帯
- ・その他、行政区が支援を必要と認める世帯

※地域のボランティアが行う事業のため、対象となる方でも、お住まいの地域によっては支援を受けられない場合があります。

■支援内容

- ・可燃ごみなどを利用者の自宅前から指定のごみ集積所まで運搬します。
- ・粗大ごみの処分をお手伝いします。支援時には、利用者の安否確認を兼ねた声かけを行います。

■利用に関するお問い合わせ

ごみ出し支援の利用を希望する方は、市民協働課までご相談ください。

詳しくはこちら ▶ 
 問 市民協働課 市民協働係 ID 008926
 ☎ 0299-48-1111 (内線 1133)

小美玉ネットと一緒に！ 霞ヶ浦清掃活動 参加者募集

元気なまちづくりを目指して活動を行っている小美玉ネットと一緒に、霞ヶ浦湖岸をきれいにしませんか。



■小美玉ネットとは

小美玉ネット(会長 井坂英二)はチャレンジいばらき県民運動から委嘱を受け、市内で県民運動の推進に取り組む団体です。清掃・美化活動、研修などを行っています。

日時	10月17日(土) 9:15~11:00(9:00集合) ※予備日10月24日(土)同時刻
集合場所	大井戸湖岸公園(下玉里2508-1)
清掃場所	霞ヶ浦湖岸
料金	無料
持ち物	作業用手袋、飲料、熱中症対策になるもの(帽子など)
申込方法	インターネット・電話
申込期限	9月30日(水)

申込はこちら ▶ 

問 市民協働課 市民協働係
 ☎ 0299-48-1111 (内線 1133)

スポーツを通して国際交流！ おみたまワールド運動会

日時	10月4日(日) 13:00~16:00(受付12:30~)
場所	タスパジャパンミートパーク 体育館 (栗又四ヶ2406-4)
内容	玉入れ、大縄跳び、風船運び、 キャタピラリレーなど
定員	50名(先着順)
料金	無料
持ち物	室内履き、タオル
申込方法	インターネット、電話
申込期限	9月11日(金)
その他	主催者側で保険に加入します。
主催	小美玉市国際交流協会

申込はこちら ▶ 

問 市民協働課 国際交流推進室
 ☎ 0299-48-1111 (内線 1131)

いろんなスポーツを体験しよう！ **小美玉スポレクデー 2026**

■誰でも簡単にできるスポーツが満載！

- ・ヨガ、エアロビクス、ZUMBA®を気軽に体験
- ・多種目を体験して賞品をゲット！スタンプラリー
- ・茨城アストロプラネッツの選手、水戸ホーリーホック・茨城ロボッツのコーチ陣による、野球・サッカー・バスケット教室（小学生対象、要事前申込）

■「小美玉ギネス」に挑戦！

「スリッパドラゴン」「三輪車タイムトライアル」「タマゴで箸渡し」に挑戦して小美玉No.1を目指そう！小美玉ギネス記録を更新した方には、認定証と賞品を贈呈します。

日時	10月12日（月・祝）スポーツの日 9:00～14:30 ※雨天の場合は屋内種目のみ実施します。
場所	タスパ ジャパンミート パーク （栗又四ヶ2316-1）
持ち物	動きやすい服装、体育館シューズ（屋内種目）
料金	無料

※詳しくは、後日配布するチラシ、市ホームページ、スポーツ推進課SNSをご確認ください。

詳しくはこちら ▶ 
ID 012681

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
 ☎ 0299-48-1111（内線2253）

第17回小美玉市民ゴルフ大会

日時	10月30日（金）
場所	PGM石岡ゴルフクラブ（世楽1050-1）
参加資格	市内在住・在勤の方 ※学生は参加できません。
料金	参加費 3,000円（当日徴収） プレー費（食事代込） 13,000円
定員	40組160名（先着順）
競技方法	新ペリア方式18ホールストロークプレー
申込方法	インターネット・FAX（申込書を0299-48-1199へ）・窓口（申込書を以下の施設に直接提出） ・スポーツ推進課（小川総合支所2階） ・つくば電気通信希望ヶ丘公園 ・タスパ ジャパンミート パーク ※申込書は各施設、市ホームページで入手可
申込期間	8月25日（火）～9月18日（金）

詳しくはこちら ▶ 
ID 011785

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
 ☎ 0299-48-1111（内線2252）

自分や家族の健康づくりに活かせる **食生活改善推進員養成講座**

医師・栄養士などの専門職から正しい食生活について学びます。講話や調理実習を通して学んだ知識を仲間と一緒に地域の健康づくりに活かしていきましょう！



日時・場所	①10月6日（火）13:30～15:30 四季健幸館 浅美運輸Spa
	②10月15日（木）9:30～15:30 小川保健相談センター
	③10月27日（火）9:30～15:30 四季健幸館 浅美運輸Spa
	④11月18日（水）9:30～15:30 玉里保健福祉センター
	⑤11月25日（水）13:30～15:30 四季健幸館 浅美運輸Spa
対象・要件	食やボランティア活動に興味がある市内在住者で、全5回の講座に参加できる方
定員	12名程度
料金	無料
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	8月24日（月）～9月25日（金）
その他	全5回の講座修了後、「食生活改善推進員（食育アドバイザー）」の修了証書をお渡しします。

詳しくはこちら ▶ 
 問 健康増進課 健康支援係 **ID 006874**
 ☎ 0299-48-0221

大空夜宴（東海村）

大神宮・村松虚空蔵尊という歴史深いロケーションでクラフト雑貨やフード、ドリンクなどを楽しむ「大空マルシェ」が、「大空夜宴」に生まれ変わります。ライトアップされた大神宮・村松虚空蔵尊の幻想的な空間で音楽と食とお酒を堪能しませんか。

日時	9月5日（土）12:00～20:30
場所	大神宮・村松虚空蔵尊 （那珂郡東海村村松8）
料金	4,000円（ステージエリア前売りチケット） ※1人につき4枚まで ※駐車場付き前売りチケットの販売は終了
申込方法	インターネット

前売りチケットの購入はこちら ▶ 

問 東海村観光協会 ☎ 029-287-0855

健診結果は大人の成績表です けんこう 健幸相談会

健診結果の見方や体調の悩みについて、保健師・栄養士とゆっくり相談ができます。あなたに合った生活習慣改善の方法を一緒に考えましょう。ご希望の方は無料で筋肉量・内臓脂肪量・基礎代謝量などのからだ分析も受けられます。
※「元気アップ！りいばらき」のアプリポイント対象事業です。



日時	10月21日(水) ①9:30～ ②10:30～ ③13:30～ ④14:30～ ※1人30～45分程度
場所	玉里保健福祉センター(上玉里1122)
対象	健診を受けた方(集団、医療機関問わず)、健康について相談したい方
定員	10名程度
料金	無料
持ち物	健診結果表(健診を受けた方のみ)
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	9月25日(金)～10月14日(水)

元気アップ！りいばらき 詳しくはこちら ▶
教室や相談会への参加で ID 012370
ポイントが貯まります。



申込はこちら ▶



問 健康増進課 小川玉里保健係
(小川保健相談センター内) ☎ 0299-58-1411

令和9年4月1日付採用予定 小美玉市職員募集(後期募集)

募集区分	一般事務、一般事務(障がい者)、土木、保健師、消防
申込方法	インターネット
受付期間	8月24日(月)～9月11日(金)
試験方法	テストセンター方式
試験内容	SCOA 総合適性検査
試験日	10月1日(木)～7日(水)のいずれか1日

詳しくはこちら ▶

ID 004819



問 人事課 人事・研修係
☎ 0299-48-1111 (内線 1273)

詰まらせない！血管ケア 血液サラサラ教室

脂質異常は、中性脂肪が高いタイプと、コレステロールに異常があるタイプでは改善策が異なります。保健師・管理栄養士による健康講座を通して、自身の特徴を知り、生活の中でできることを一緒に考えましょう！

※「元気アップ！りいばらき」のアプリポイント対象事業です。

日時	10月20日(火) 13:30～15:00(受付13:15～)
場所	玉里保健福祉センター(上玉里1122)
対象	次のいずれかに該当する方 ・血圧 最高血圧 130mmHg 以上 または最低血圧 85mmHg 以上 ・HDL 39mg/dl 以下 ・LDL 120mg/dl 以上 ・中性脂肪 150mg/dl 以上
定員	15名(先着順)
料金	無料
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	9月25日(金)～30日(水)

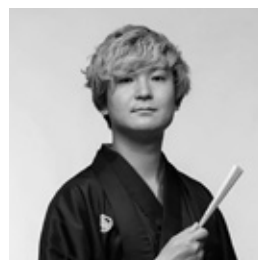
申込はこちら ▶



問 健康増進課 小川玉里保健係
(小川保健相談センター内) ☎ 0299-58-1411

第一回 立川成幸ひとり会

小美玉市出身の落語家 立川成幸氏による、記念すべき第1回落語会を開催します。元鹿島アントラーズの下部組織でプレーしていた異色の経歴を持つ成幸氏が、笑いあふれる本格的な落語を披露します。趣ある橋本旅館で、地域ゆかりの落語家によるひとときをお楽しみください。



日時	10月24日(土) 14:30～16:00(開場14:00～)
場所	橋本旅館(中延1)
内容	落語3席披露、抽選会、グッズ販売
定員	40名(先着順)
料金	2,000 円 ※入場には前売券が必要です。前売券は、以下の施設で販売しています。
券販売所	・空のえき「そら・ら」物産館 ・ウエダデンキ ・海鮮食事処 いしざき ・茨城空港スカイアリーナ

問 立川成幸後援会茨城支部 永野
☎ 090-4032-0224



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間 こどもの人権 110 番

法務省と全国人権擁護委員連合会は、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間として、以下の期間中に悩みを持ったお子様や保護者の方からの電話相談に応じます。相談員は法務局職員・人権擁護委員が務めます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

日時	8月28日(金)～9月3日(木) 月～金曜日 8:30～19:00 土・日曜日 10:00～17:00
電話番号	「こどもの人権110番」 0120-007-110 (全国共通フリーダイヤル・無料)
実施機関	水戸地方法務局、茨城県人権擁護委員連合会

※「こどもの人権110番」への相談は上記期間以外でも可能です(平日8:30～17:15)。

問 こどもの人権110番 ☎0120-007-110



屋外広告物の適正な表示で 美しいまちづくり

■屋外広告物の表示は市長の許可が必要です

屋外広告物は、常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示される看板・立看板・はり札・広告板などのことをいいます。屋外広告物を表示するときは、景観に配慮するため、原則として市長の許可が必要です。

■茨城県屋外広告物条例

県は良好な景観の形成・維持、公衆に対する危害防止のために、屋外広告物条例を定め、屋外広告物に対して必要な規制を行っています。

▶規則の主な内容

屋外広告物を表示してはいけない地域・物件

■広告主や土地所有者などの責務

屋外広告物の法律や条例の規制などに適合した表示や適正な管理をする責務があります。

■条例に違反すると

条例違反の屋外広告物を表示すると、罰金刑(最高100万円)に処されることがあります。条例を守り、美しいまちづくりを目指しましょう。

問 市都市整備課 都市計画係
☎ 0299-48-1111 (内線1413)
県都市計画課
☎ 029-301-4579



小美玉都市計画公園の変更に伴う 原案の閲覧と公聴会を開催します

小美玉都市計画公園の変更(5・5・001号空港公園)に伴い、原案を作成しました。原案に対して、広く住民の皆さまからご意見をいただくため、原案の閲覧と公聴会を開催します。

■原案の閲覧

閲覧期間	9月3日(木)～11日(金) ※土日を除く ①8:30～17:15 ②8:45～16:30
閲覧場所	①県都市計画課(県庁) ②市都市整備課(市役所分庁舎)

■公聴会

日時	9月18日(金) 13:30～
場所	小川文化センターアピオス 茨城トヨタパールホール(小ホール) (小川225)
公述申出	原案の内容に対し、公聴会で意見を述べたい方は、原案の閲覧期間内に以下の提出先へ、公述申出書を持参または郵送(9月11日必着)で提出してください。 ※公述申出書は、県または市ホームページから入手できます。
提出先	〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県知事 大井川和彦(茨城県土木部都市局都市計画課扱い)宛て
その他	・申出者が多数の場合は、意見内容を考慮のうえ代表者を選考します。 ・公述の申出がない場合は、公聴会は中止となります。

問 県都市計画課 詳しくはこちら ▶
☎ 029-301-4588 ID 012649
市都市整備課 都市計画係
☎ 0299-48-1111 (内線 1413)



住宅に関する疑問・質問に建築士が答えます 住まいの相談会

日時	10月27日(火) 10:00～16:00
場所	つくば市役所本庁舎 2階 防災会議室3 (つくば市研究学園1-1-1)
料金	無料
予約期間	9月1日(火)～30日(水)
予約方法	インターネット・電話 ※ご予約など詳しくは県住宅課ホームページをご覧ください。

問 市都市整備課 都市計画係 詳しくはこちら ▶
☎ 0299-48-1111 (内線 1413)





市民講座(後期)・親子講座を開催

料理や健康、作品づくりなど、さまざまな講座を開催します。年代を問わず、学ぶ楽しさを感じながら、新しいことに挑戦したり、気の合う仲間づくりをしてみませんか。各講座の内容や日程など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

講座メニュー	▶市民講座
	スマホ活用講座、小筆講座など9講座
	▶親子講座
	コンパクトミラー作り、パン作りなど3講座
場所	やすらぎの里小川、美野里公民館、玉里公民館
対象	市内在住・在勤・在学の方 ※親子講座は、年長児から小学6年生までの親子が対象。
定員	講座ごとに異なる
料金	講座ごとに異なる ※親子講座は無料(材料費は別途要)
申込方法	インターネット
申込期間	9月15日(火)9:00~29日(火)17:00

■抽選結果・開講情報の発表

10月10日(土)9:00に市ホームページ、やすらぎの里小川、美野里公民館、玉里公民館で発表します。

■受講費の支払い

期間 10月10日(土)9:00~18日(日)17:00

場所 やすらぎの里小川、美野里公民館、玉里公民館

詳しくはこちら ▶ 
ID 012565

問 やすらぎの里小川

☎ 0299-58-4580 (月曜を除く)

美野里公民館

☎ 0299-48-1110 (水曜・祝日を除く)

玉里公民館

☎ 0299-26-9111 (月曜・祝日を除く)



障がい者就職面接会(県南会場)

日時	9月16日(水) 12:50~15:30
場所	ホテルグランド東雲 (つくば市小野崎488-1)
申込方法	前日までにハローワーク石岡でお申し込みください。

問 ハローワーク石岡 ☎ 0299-26-8141



第20回かさま新栗まつり



「かさま新栗まつり」は、笠間市の特産品である「栗」をテーマにしたおまつりです。新鮮な生栗や香ばしい焼き栗をはじめ、栗を贅沢に使用したスイーツや料理、栗クラフト商品などが販売されるほか、栗拾い体験や栗スイーツづくり体験など子どもから大人まで楽しめる栗づくしのイベントです。

今年で記念すべき第20回目を迎える「かさま新栗まつり」で、秋の味覚である旬の「笠間の栗」をぜひご堪能ください！

日時	10月2日(金)~4日(日) 9:00~16:00(最終日のみ15:00まで)
場所	笠間芸術の森公園(笠間市笠間2345)
内容	・生栗、焼き栗、栗加工品、栗スイーツ、栗料理などの販売 ・栗に関連したクラフト商品の販売 ・栗スイーツづくり体験 ・笠間の栗アイディアレシピコンテスト2026 ・栗ゲーム
料金	無料
主催	儲かる笠間の栗産地づくり協議会

※会場周辺の有料駐車場は、混雑が予想されます。笠間市内無料臨時駐車場からシャトルバス(有料)をご利用ください。

詳しくはこちら ▶ 

問 儲かる笠間の栗産地づくり協議会

(事務局:笠間市農政課)

☎ 0296-77-1101 (内線 529)

防犯対策用品の 購入費を補助します

身の回りの防犯対策を強化することは、地域全体の安全・安心につながります。住居への侵入や車両の盗難を防ぐため、防犯対策用品の購入費用の一部を補助します。

■対象世帯

市に住民登録があり、世帯全員に市税の滞納がない方

■補助額

防犯対策用品購入額の1/2(最大20,000円)

※1世帯につき1回限り

■補助対象となる防犯対策用品

防犯カメラ※、センサーライト、補助錠、防犯フィルム、防犯アラーム、防犯ブザー、ハンドルロック、タイヤロック

※録画機能付きインターホン、SDカードなどの付属機器、防犯カメラ作動中の表示看板を含む。

■申請方法

防犯対策用品の購入前に、以下の必要書類をそろえて窓口(防災管理課(市役所本庁)、小川総合窓口課(小川総合支所)、玉里総合窓口課(玉里総合支所))またはインターネットで申請してください。

■必要書類

- ・本人確認書類の写し(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・購入する防犯対策用品の見積書の写しなど、価格が確認できる書類
- ・防犯対策用品の機能がわかるカタログや取扱説明書の写し
- ・車検証の写し(自動車盗難防止用品を購入する方のみ)
- ・防犯対策用品設置前の現況写真

■申請期限

令和9年2月28日(日)まで

詳しくはこちら ▶ ID 012045
問 防災管理課 市民安全係
☎ 0299-48-1111 (内線 1015・1016)

食用油のリサイクルにご協力ください

ご家庭で不要になった植物性食用油を回収し、ボイラー燃料などにリサイクルする取り組みを行っています。回収ボックスを本庁舎、小川総合支所、玉里総合支所、羽鳥出張所に設置していますので、ぜひご利用ください。

■小売店の皆さまへ

食用油の回収にご協力いただける小売店を募集しています。詳しくは、環境課までお問い合わせください。

詳しくはこちら ▶ ID 010266
問 環境課 廃棄物対策係
☎ 0299-48-1111 (内線 1144・1145)

防犯機能付き電話機の 購入費を補助します

特殊詐欺は、SNS型を除くと約6割が電話を通じて行われています。迷惑電話やニセ電話詐欺による被害を防ぐため、防犯機能付き電話機の購入費の一部を補助します。

■対象者

市に住民登録がある65歳以上の方で、市税の滞納がない方

■補助額

防犯機能付き電話機機器購入額の1/2(最大5,000円)

■補助対象となる電話機

次のいずれかの機能を備えたもの

- ・着信時に相手へ警告音声を流し、自動で通話内容を録音する機能
- ・迷惑電話を自動で判別し、ランプなどで警告表示するとともに、着信を拒否する機能

■申請方法

防犯機能付き電話機の購入後、以下の必要書類をそろえて窓口(防災管理課(市役所本庁)、小川総合窓口課(小川総合支所)、玉里総合窓口課(玉里総合支所))またはインターネットで申請してください。

■必要書類

- ・本人確認書類の写し(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・領収書の写し
- ・防犯機能付き電話機の機能がわかるカタログや取扱説明書の写し

■申請期限

令和9年3月31日(水)まで

詳しくはこちら ▶ ID 009852
問 防災管理課 市民安全係
☎ 0299-48-1111 (内線 1015・1016)

令和8年火災・救急出場件数

区 分		7 月 中	累 計
内 訳	火 災	3 件	26 件
	救 急	216 件	1,327 件
	急 病	160 件	928 件
	交通事故	9 件	80 件
	一般負傷	27 件	170 件
	その他	20 件	149 件

■防火教室・救急講習会

随時各消防署で受け付けています。受講希望者は下記までご連絡ください。

問 小川消防署 ☎ 0299-58-4611
美野里消防署 ☎ 0299-48-2266
玉里消防署 ☎ 0299-58-0555



交通事故から命を守る 「3つの安全装置」

県内で交通事故が多発しています。「反射材」「シートベルト」「ヘルメット」の3つの安全装置が、あなたと大切な人の命を守ります。「近くだから」と油断せず、交通事故にあわないため、万が一事故にあったときの被害を軽減するため、毎日の習慣として着用を心がけましょう。

■3つの安全装置

反射材

夕方や夜間に、ドライバーへ自分の存在を知らせます。

シートベルト

事故の際に車外へ投げ出されることを防ぎます。後部座席を含め、すべての座席で必ず着用しましょう。

ヘルメット

自転車に乗るときはヘルメットを着用し、頭を守りましょう。

■交通安全に関する支援

市は、自転車用ヘルメット購入費の補助やベビーシート貸出を実施しています。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

自転車用ヘルメット
購入費の補助
はこちら ▶

ID 010647



ベビーシートの
貸出はこちら ▶

ID 005873



問 防災管理課 市民安全係

☎ 0299-48-1111 (内線 1015・1016)



いざという時のために 地震への備えを確認しましょう

地震は、いつどこで起こるか分かりません。いざという時に備え、日頃から次のことを確認しておきましょう。

■防災バッグと備蓄品を準備しましょう

飲料水や食料品、携帯ラジオ、懐中電灯、救急セットなど、必要なものを防災バッグにまとめておきましょう。両手が見えるリュックサックなどに入れ、すぐに持ち出せる場所に置いておくことが大切です。また、飲料水(1人1日3ℓを目安)や食料品(1人3日分程度)などの備蓄品も準備しておきましょう。

■ハザードマップで避難経路を確認しましょう

「小美玉市防災ハザードマップ」を活用し、避難所の場所や避難経路を家族で確認しておきましょう。また、外出中に家族が離れ離れになった場合に備え、集合場所や連絡方法を話し合っておくと安心です。

小美玉市防災ハザードマップ ▶

問 小川消防署

☎ 0299-58-4611

ID 009716



(公社)石岡地方広域シルバー人材センター 「秋の文化祭」を開催

今年の「秋の文化祭」は、地元出身の民謡・演歌歌手比^ひ氣^き由^ゆ美^み子^こ氏をゲストに迎え、センター会員による演芸発表などを行います。センターの活動を知る機会として、ぜひご来場ください。

日時	10月21日(水) 13:00～
場所	四季文化館みの～れ(部室1069)
対象	小美玉・石岡在住の60歳以上の方
料金	無料
申込方法	電話・窓口

■シルバー人材センターとは

地域の高齢者がこれまでの経験や得意なことを活かし、無理のない範囲で働くことで、健康づくりや仲間づくりにつなげる団体です。

■入会説明会のご案内

(公社)石岡地方広域シルバー人材センターは、仲間づくりをしたい方や豊富な経験を活かして働きたい方の入会を募集しています。今年で設立40周年を迎えたセンターは、シニアの交流の場となり、会員の皆さまが充実した生活を送れることを目指しています。この機会に仲間に入りませんか。説明会に参加するだけでも大歓迎です。

日時	毎月第2・第4木曜日 10:00～
場所	(公社)石岡地方広域シルバー人材センター(石岡市茨城3-8-14)
対象	小美玉・石岡市在住の60歳以上の方

詳しくはこちら ▶



問 (公社) 石岡地方広域シルバー人材センター

☎ 0299-23-3399



石岡警察署からのお知らせ 7月末現在の市内の事故発生状況

件数(令和8年1月1日からの累計)	前年比
発生件数	52 件 -6
死者数	2 件 +2
負傷者数	61 件 -12
物損件数	602 件 +41



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



5日間の講習と実技を通して、体操に関連する身体の仕組みや介護予防に関する知識を学び、シルバーリハビリ体操指導士3級の認定が取得できます。人生100年時代、長い人生を元気に乗り切るために、ぜひ講習会に参加して地域で活動してみませんか？

■シルバーリハビリ体操とは？

日常の動作に必要な筋力の維持や肩こり、ひざ痛予防などに効果のある、茨城県知事認定の介護予防体操です。いつでも、どこでも、ひとりでも無理なく始められます。

■シルバーリハビリ体操指導士とは？

体操の普及を通じて、介護予防を推進するボランティアです。認定を受けた指導士は茨城県内1万人を超え、高齢者を対象とした体操教室などで活躍中です。

日時	①11月10日(火) 9:30～15:45 ②11月17日(火) 9:30～15:45 ③11月20日(金) 9:30～15:45 ④11月27日(金) 9:30～15:45 ⑤12月4日(金) 9:30～15:45
場所	①茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)※バス送迎有り ②～⑤四季文化館みの〜れ 風のホール(部室1069)
対象	50歳以上の常勤の職に就いていない市民で、地域活動に参加できる方 ※全日程受講が必須
定員	20名(抽選、5名以上で開講)
料金	無料
講師	シルバーリハビリ体操推進センター職員、 シルバーリハビリ体操1級指導士
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	9月7日(月)～25日(金)

申込はこちら ▶



シルバーリハビリ
体操について
詳しくはこちら ▶



問 介護福祉課 高齢福祉係
☎ 0299-48-1111 (内線 3111)



おかしい?と思ったらまず相談! 悪質商法被害を防止しましょう

高齢者は、健康やお金、孤独などの不安を抱えていると言われています。悪質業者は言葉巧みにそういった不安をあおり、貴重な財産を狙っています。被害を防ぐには、家族だけでなくご近所や周りの方々も高齢者の様子を気にかけることが大切です。次のチェックリストに当てはまるとしたら、消費生活センターへの相談を促し、悪質商法から高齢者を守りましょう。

■見守りチェックリスト

- 家の外観
 - ☑ 訪問販売員や工事事業者など、見慣れない人や車がたびたび出入りしている
 - ☑ 宅配便で荷物が頻繁に届いている
- 家の中
 - ☑ 見慣れないカタログや商品、段ボールが増えたり、定期的に同じ商品が届いている
 - ☑ 大切にしていた着物など貴重品がなくなっている
- 高齢者の様子
 - ☑ 長時間、電話で誰かと不審なやりとりをしている
 - ☑ 急に株や投資の話が多くなった

いやや! ☎ 消費者ホットライン 188

※最寄りの市町村や都道府県の消費生活センターなどをご案内する全国共通の電話番号です。

国民生活センター公式LINEアカウントでも、さまざまな消費者トラブルの情報を発信しています ▶



問 小美玉市消費生活センター ☎ 0299-35-7802
※相談受付時間 9:00～12:00、13:00～16:00
(土日祝日を除く)



上下水道料金のお支払いは 口座振替が便利です【小川・美野里地区】

9月に検針する上下水道料金の口座振替日は9月28日(月)です。再振替日は10月13日(火)です。口座振替日前日までに通帳残高のご確認をお願いします。

問 小美玉市上下水道料金 お客様サービスセンター
☎ 0299-36-8811

■玉里地区は上記の口座振替日と異なります

詳しくは、湖北水道企業団お客様サービスセンターにご確認ください。

☎ 0299-24-5558

水戸市医師会看護専門学院 入学希望学生の市町村推薦

水戸市医師会看護専門学院の令和9年度入学希望学生の市町村推薦を行います。必要書類をお渡ししますので、ご希望の方は以下の問い合わせ先までご連絡ください。

■対象

必要書類「特定市町村推薦入学推薦願」を受理し、以下の要件をすべて満たした場合に、「特定市町村推薦入学推薦書」を発行します。

- ・受験者本人または保護者が市内に住んでいる方
- ・令和9年3月に高等学校を卒業見込みの方、または高等学校卒業後15年以内で平成4年4月以降に生まれた方(ただし、すでに医療機関や福祉施設に所属しているなどの理由で、年齢制限が超えている場合でも、学院長が認めた場合はこの限りではない)
- ・合格した場合、当該学院への入学を確約できる方
- ・卒業、資格取得後は、推薦を受けた市町村の保健、医療、福祉機関などにおいて(准)看護師として就業する意志のある方

■定員

2名程度

■推薦書発行の申込期限

9月1日(火)～10月5日(月)まで

出願期間:10月14日(水)～21日(水)

詳しくはこちら ▶ 

問 健康増進課 健康支援係 ID 009885
☎ 0299-48-0221

事前予約・参加費不要 「元氣いばらき就職フェア in つくば」

茨城県は、仕事をお探し中の方を対象に就職フェアを開催します。複数の企業の人事担当者と直接会えるチャンスです。ぜひご参加ください。

日時	10月13日(火) 13:30～15:30 (受付13:00～)
場所	つくば市役所 本庁舎2階 201会議室 (つくば市研究学園1-1-1)
対象	求職中、転職活動中の方
参加企業数	約20社
料金	無料
予約方法	事前予約不要

詳しくはこちら ▶ 

問 いばらき就職支援センター 県南地区センター
☎ 029-825-3410

ドローンなどの飛行禁止エリアが 1,000mへ拡大されました

小型無人機等飛行禁止法の改正で、ドローンなどの飛行禁止エリアが重要施設の敷地・区域の周囲1,000mに拡大されました。

■重要施設とは

国の重要な施設等(国会議事堂、首相官邸など)、外国公館等、防衛関係施設、空港、原子力発電所
※県内飛行禁止エリアの詳細は警察庁ホームページをご覧ください。

■規制の対象となるドローンなど

▶小型無人機(重量100g未満の機体を含む)

ドローン、ラジコン、農薬散布用ヘリコプターなど

▶特定航空用機器

気球、パラグライダー、ハンググライダーなど

■飛行禁止エリアで飛行させる場合

飛行禁止エリアでドローンなどの小型無人機を飛行させる場合は、茨城県公安委員会(警察)への事前の通報が必要です。また、防衛関係施設周辺の飛行禁止エリアで飛行させる場合は、施設管理者への事前の通報も必要です。

詳しくはこちら ▶ 

問 石岡警察署 ☎ 0299-28-0110

9月1日から 生活道路の法定速度が時速30キロへ

9月1日(火)から道路交通法施行令の改正により、生活道路の自動車の法定速度が時速60キロから時速30キロに引き下げられます。

法定速度が時速60キロのままの道路など、対象外道路の詳細は茨城県警察ホームページをご覧ください。

■生活道路とは

地域住民の日常生活で利用される、中央線や中央分離帯のない道路をいいます。

※山間部や集落外にある、最高速度が指定されていない道路も対象となります。

茨城県警察
ホームページ ▶ 

警察庁
ホームページ ▶ 

問 石岡警察署 ☎ 0299-28-0110



相談・対話

行政相談

国の仕事に関する苦情・要望などの相談を伺います。
相談無料。秘密厳守。予約不要。※1人30分程度
行政相談委員：大山、伊野

- 📅 9月11日(金) 10:00~12:00
- 📍 玉里総合支所 1階 相談室
- 👤 秘書課 広聴係
- ☎ 0299-48-1111(内線1202・1204)

電話相談

総務省行政相談センターきくみみ茨城
☎ 0570-090110(平日8:30~16:45受付)

行政書士無料相談

遺産分割・相続・遺言関係の相談、土地活用、国籍、契約など（必要に応じ、行政書士以外の専門家、専門機関の紹介も行います）。予約不要。※1人30分程度
相談員：茨城県行政書士会水戸支部 会員（2名）

- 📅 9月15日(火) 13:00~16:00
- 📍 市役所本庁 1階ロビー 打ち合わせスペース
- 👤 茨城県行政書士会水戸支部事務局 久保
- ☎ 029-303-5812

心配ごと相談

悩みや困り事など、お気軽にご相談ください。相談無料。
※1人30分程度
法律相談は弁護士が応じます（事前予約制）。

- 📅 9月2日(水) 13:30~16:30
- 📍 社会福祉協議会小川支所 ☎ 0299-58-5102
- 📅 9月9日(水) 13:30~16:30 法律相談
- 📍 社会福祉協議会美野里支所 ☎ 0299-36-7330
- 📅 9月30日(水) 13:30~16:30 法律相談
- 📍 社会福祉協議会本所 ☎ 0299-37-1551

対話の日

「対話の日」は、市民の皆さんと市長が直接語り合う日です。まちづくりに対する建設的なご意見や、具体的なお提案などをお聞かせください。※1人(団体)30分以内

- 📅 9月24日(木) 10:00~12:00
- 📍 市役所本庁 2階 市長応接室
- 👤 市内に在住・在学・在勤の方(団体も可)
- 📝 開催日2週間前までに電話で申し込み。申し込み時に住所・氏名・職業・連絡先・対話したい内容をお知らせください（個人的相談、誹謗中傷、個人間の紛争解決や仲裁などは不可とします）。
- 👤 秘書課 広聴係
- ☎ 0299-48-1111(内線1202・1204)



夜間・土日祝日の診療・相談

■緊急診療

こども休日診療（石岡第一病院）

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日・年末年始 8:30 ~ 11:30	小児科

- 📍 石岡第一病院（石岡市東府中 1-7）
- ☎ 0299-22-5151

石岡地域休日緊急診療センター（山王台病院）

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日・年末年始 (12月30日~1月3日) 9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	総合診療（内科・外科）

- 📍 医療法人幕内会 山王台病院（石岡市東石岡 4-1-38）
- ☎ 0299-26-3130

水戸市休日夜間緊急診療所

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日 9:00 ~ 11:45 13:00 ~ 15:15	内科・外科・歯科・小児科（内科系のみ）
夜間	毎日 19:30 ~ 22:15	内科・小児科（内科系のみ）

- 📍 水戸市休日夜間緊急診療所（水戸市笠原町 993-13）
- 内科・外科・小児科 ☎ 029-243-8825
- 歯科 ☎ 029-243-8840

■電話相談 24時間/随時受付

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 (受診できる病院の案内も可能)	☎ #7119 ☎ 050-5445-2856

■緊急時は消防署でも受診できる病院をご案内できます

- 小川消防署 ☎ 0299-58-4611
- 美野里消防署 ☎ 0299-48-2266
- 玉里消防署 ☎ 0299-58-0555



人口と世帯数(令和8年8月1日現在)

	人数/戸数	前月比	人口増減の内訳
人口	47,642 人	(+22)	出生 17
男	24,082 人	(+6)	死亡 57
女	23,560 人	(+16)	転入 235
世帯数	22,268 戸	(+90)	転出 173

