



小美玉
シティ
ダイヤモンド
見つける。
みがく。
光をあてる。

小美玉の今を伝えるマガジン

広報 おみた たま お知らせ版

2025年
令和7年

9

第233号

いざ、国勢調査!

インターネットで
かんたん便利に!



ポケも対象?!



国勢調査2025

調査期日 2025年10月1日

回答は便利なインターネットで! 日本に住むすべての方が対象です

■国勢調査への回答にご協力ください

国勢調査とは5年に一度行われる、日本で最も重要な統計調査です。日本に住んでいるすべての人と世帯が対象となります。

■調査内容

▶世帯に関すること

世帯の種類、世帯員の数、住宅の種類、住宅の建て方

▶世帯員に関すること

氏名、性別、出生の年月、就業状態、仕事の種類などの13項目

■調査期間

9月20日(土)～ 30日(火)	総務大臣が任命した調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布します
10月8日(水)まで	回答期限
10月17日(金)～ 26日(日)	回答が確認できない世帯に調査員が訪問し、調査票を回収します

■回答方法

①インターネット、②郵送、③調査員による回収のいずれかでご回答ください。

※調査書類が届いていない場合や追加の書類が必要な場合は、下記問い合わせ先にご連絡ください。



調査員は調査員証を携帯しています。

国勢調査を装った不審な訪問にご注意ください。

Q. 調査結果は何に活用されるの?

行政機関が正確な統計に基づいて公正で効率的な行政運営を行うために利用されます。また、将来人口や世帯数の推計、他の公的統計を作成するための基礎データとして利用されたり、学術研究や企業による需要予測に活用されたりするなど、さまざまな分野で幅広く活用されています。

詳しくはこちら ▶

ID 011497

問 政策企画課 企画調整係

☎ 0299-48-1111 (内線 1299)



集団健診 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。詳細は下記をご覧ください。
- *予約した方に予約券・採便容器等を送付します（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(火)～10月3日(金)
 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(水)～3日(金)

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

※予約期間終了後は下記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
対象	胃がん・大腸がん検診を含めた検診を受けたい方	胃がん・大腸がん検診以外の検診のみ受けたい方	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 26日(水) 小	11月 17日(月) 玉	11月 5日(水) 美
	12月 3日(水) 美	12月 2日(火) 美	12月 8日(月) 小
		11日(木) 小	11日(木) 美
			16日(火) 小

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等で受診済・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ございません。
- ・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



引き続き感染対策へのご協力をお願いします

●当日の体調確認・体温測定 ●マスク着用・手指消毒 ●予約時間に合わせた来館

マスクの着用は個人の判断が基本となりますが、集団健診は高齢者などの重症化リスクが高い方をはじめとして大勢の方が受診するため、マスクの着用をお願いします。当日、体調がすぐれない場合は無理をせず、受診を見合わせましょう。

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12日（水）	小川保健相談センター
21日（金）	四季健幸館 浅美運輸 Spa
12月17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も希望する方は、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8年3月31日基準	子宮頸がん検診	乳がん検診		骨粗しょう症検診	大腸がん検診	受診間隔	個人負担金	※昨年マンモを受診した方は超音波のみとなります。
		超音波	マンモ					
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	○	－	○	○	○			

※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7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が受けられません。

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8年2月28日（土）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 8 年 3 月 31 日 (火) まで	令和 8 年 3 月 31 日 (火) まで 健診助成券受付期間： 令和 8 年 1 月 30 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（クリーム色）
- ・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）

問 医療保険課 国保年金係

☎ 0299-48-1111（内線 1102）

■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



一小美玉市図書館一

移動図書館車「ふれあい号」をご利用ください



詳しくはこちら
図書館だより9月号

ID 010164



■毎週木曜に市内巡回！移動図書館車ふれあい号

移動図書館車ふれあい号は、毎週木曜日に市内各地を巡回している移動型図書館です。

▶ふれあい号でできること

- ・移動図書館車内の図書の貸出
- ・本の返却（市内図書館の本はすべて返却可能）
- ・市内図書館の本の予約・リクエストと受け取り
- ・本の貸出期間延長
- ・図書カード作成

運行日・巡回場所 ▶

ID 002275



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…13日、18日、27日 10:30～
玉里図書館…20日 10:30～
美野里公民館…27日 10:30～

▶休館日

小川図書館…月曜日（15日は開館）、2日、16日、30日
玉里図書館…月曜日、2日、16日、23日、30日
美野里公民館図書室…水曜日、15日、23日
羽鳥ふれあいセンター図書室…月曜日、16日、23日
※詳しくは図書館だよりをご確認ください。

▶移動図書館車ふれあい号 運行日

Aコース…4日、18日
Bコース…11日、25日

問 小川図書館・資料館 ☎ 0299-58-5828

図書館
ホームページ





ステキな出会いをサポートします！ いばらき出会いサポートセンター

■出張結婚相談会・入会登録会

日時	10月18日(土) 10:30～16:00
場所	四季文化館みの～れ 練習室2・3、和室(部室1069)
対象者	結婚を希望する独身の方やそのご家族
申込方法	・結婚相談会:申込不要 ・入会登録会:センターのホームページから事前登録(入会の仮登録申込・来所予約)を行ってください。

■入会登録料無料キャンペーン実施中！

女性を対象に入会登録料(通常11,000円または22,000円)の無料キャンペーンを実施しています。詳しくは、センターホームページをご覧ください。

対象期間	10月31日(金)まで
対象者	対象期間中に入会登録する女性

いばらき出会い
サポートセンター
ホームページ▶



登録料助成に
ついてはこちら▶
ID 009750



問 いばらき出会いサポートセンター

☎ 029-224-8888



令和6年度に行った定額減税補足給付金に 不足が生じた方に不足額を給付します

不足額給付は2種類あり、それぞれに対象となる方が異なります。対象となる方には、9月上旬頃に市から通知します。通知の内容をご確認のうえ、お手続きください。また、給付要件に当てはまる方で通知が来ない方は、市ホームページをご確認ください。

■対象

- ①令和6年分の所得税確定申告等により本来の調整給付額が確定し、その額が令和6年度に給付した調整給付額を上回る方
- ②以下のすべての要件にあてはまる、青色事業専従者・事業専従者(白色)または、合計所得金額が48万円超えの方
 - ・本人が定額減税の対象外であること(所得税、個人住民税所得割ともに定額減税前税額がゼロ)
 - ・扶養親族等としても定額減税の対象外であること(税制度上、「扶養親族」の対象外)
 - ・低所得世帯向け給付金の対象でないこと(低所得世帯向け給付対象世帯の世帯主・世帯員でないこと)

詳しくはこちら▶

ID 011715



問 税務課 不足額給付担当

☎ 0299-48-1099



奨学金の貸与を受けて大学などを卒業した方へ 奨学金返還費用の一部を補助します

人材確保や定住・定職の促進を目的として、奨学金の貸与を受けて大学などを卒業し、返還を行なっている方の返還費用の一部を補助します。

■小美玉市奨学金返還支援補助金

▶対象者(主な要件)

- ・市内に住所がある方
- ・奨学金の貸与を受けて、高等学校、高等専門学校、専修学校(専門課程)、大学(短大、大学院含む)に進学し、卒業した方
- ・次のいずれかに該当する方(公務員を除く)
 - ①市内の事業所等に正規雇用され働いている方または働く予定の方
 - ②市内で起業し、1年以上継続している方
 - ③市内で農業、漁業などの第1次産業の事業を営む個人かその事業に専ら従事する方で、1年以上継続している方

▶対象となる奨学金

- ・小美玉市奨学資金
- ・日本学生支援機構奨学金(第一種・第二種)
- ・茨城県奨学資金
- ・母子・父子・寡婦福祉資金貸付金

▶補助額

上限10万円/年(申請の前年度に返済した額の1/2の額)

▶申請期限

令和8年1月30日(金)必着

▶申請方法

その他の要件の確認があるため、市ホームページをご覧ください。になるか、魅力発信課にお問い合わせください。

詳しくはこちら▶
ID 011249



問 魅力発信課 移住定住推進係

☎ 0299-48-1111(内線 1251・1253)



窓口延長日は毎週水曜日です (19時まで) ※祝日を除く

実施場所	実施している課
小美玉市役所 本庁	市民課、医療保険課、会計課、税務課(税に関する証明、納付書再発行)
小川総合支所	小川総合窓口課、玉里総合窓口課(戸籍関係、住民票関係、印鑑登録、印鑑証明、税の証明、納付書再発行、国民健康保険関係、医療福祉関係(マル福)、後期高齢者医療関係、市税等の収納)
玉里総合支所	

東京圏の大学・大学院生の皆さんへ 就職活動の交通費を支援します

東京圏内の大学などに通い、茨城県内の企業に就職し、小美玉市に移住する予定の方に対して、就職活動に伴う交通費を助成します。

対象者の主な要件は移住に関する要件や就業先に関する要件を満たす方で、すでに大学等を卒業し就職している方も対象となる場合があります。詳細な要件の確認があるため、市ホームページをご覧ください。魅力発信課にお問い合わせください。

■小美玉市地方就職学生支援金

▶補助額

4,260円

※内定先企業から交通費の支給があった場合は、その額を差し引いた額

▶申請期限

令和8年2月13日(金)必着

※大学などをすでに卒業・修了した方は卒業・修了から1年以内に申請が必要となります。

詳しくはこちら ▶

ID 011280

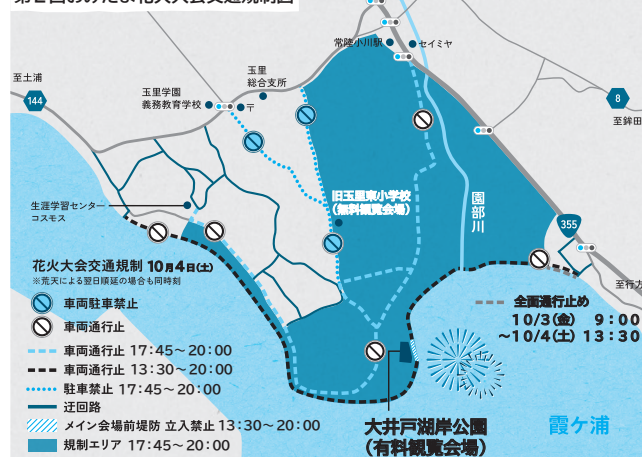
問 魅力発信課 移住定住推進係

☎ 0299-48-1111 (内線 1251・1253)



第2回おみたま花火大会 交通規制を実施します

第2回おみたま花火大会交通規制図



第2回おみたま花火大会の開催に伴い、交通規制を実施します。周辺地域の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

規制日時	10月4日(土) 13:30～20:00 ※予備日:10月5日(日)
規制区間	大井戸湖岸公園周辺地域 ※交通規制図をご確認ください。

詳しくはこちら ▶

ID 011487

問 商工観光課 観光振興室

☎ 0299-48-1111 (内線 1162・1163)



子育て世帯の皆さんへ 家事支援サービス助成金

子育て世帯の負担を軽減するため、就学前のお子さまがいる保護者や妊婦を対象に、家事支援サービスの利用料を助成します。

▶支給対象者

次のいずれかに該当する方

- ・母子健康手帳の交付を受けた妊婦
- ・就学前のお子さまを監護・養育している方
- ・18歳までのヤングケアラー

※ヤングケアラー

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係に影響が出てしまうことがあります。

▶支給対象サービス

食事の準備・後片付け、家の掃除・整理整頓、衣類の洗濯、生活必需品の買い物、育児の補助、外出時の付き添い
※市によるサービス提供業者の紹介・案内は行いません。

▶助成額

1回につき上限2,000円(利用額の1/2の額)

※月2回、年間最大24回利用可能。

▶申請方法

家事支援サービス業者を利用後90日以内に、利用したサービスの内容がわかる領収証の写しを持参のうえ以下の窓口申請してください。

※ヤングケアラーの方は、ヤングケアラーであることが分かる書類(教育機関、児童福祉部署が発行した意見書など)を提出してください。

▶申請窓口

こども課(玉里総合支所2階)

福祉事務所美野里支所(市役所本庁1階)

福祉事務所小川支所(小川総合支所1階)

詳しくはこちら ▶

ID 010581

問 こども課 支援係

☎ 0299-48-1111 (内線 3243・3244)



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(火)
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)



緊急がない救急搬送は 選定療養費が徴収されます

■救急搬送における選定療養費が徴収される目安

- ・救急車で搬送された際の選定療養費は、入院の有無や軽症かどうかではなく、救急車要請時の緊急性が認められない場合に対象病院において徴収されます。
- ・例えば、熱中症、小児の熱性けいれん、てんかん発作などの症状は、病院到着時に改善し、結果として「軽症」と診断された場合でも、救急車を呼んだ時点での緊急性が認められるケースに該当するため、徴収の対象とはなりません。

■「緊急性が認められない」可能性がある主な事例

①明らかに緊急性が認められない症状

- ・軽い切り傷のみ
- ・軽い擦り傷のみ

②緊急性が低い症状

- ・微熱のみ（37.4℃以下）
- ・虫に刺されたたりかまれたりした部分が赤くなり痛みのみで、全身のショック症状は見られない
- ・風邪の症状のみ
- ・打撲のみ
- ・慢性的な、または数日前からの歯痛や腰痛
- ・何日も症状が続いていて、特に悪化していない など

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったら…

救急電話相談 24時間365日
【相談無料】・通話料は利用者負担

おとな救急電話相談(15歳以上) 子ども救急電話相談(15歳未満)

#7119 #8000

上記でつながらない場合 **050-5445-2856**

救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診すべきか迷ったときは、医療の専門家が救急車の必要性について助言する電話相談をご利用ください。上記の相談ダイヤルを経て「救急車が必要」と判断された場合は、選定療養費の徴収対象にはなりません。

救急搬送における選定療養費の
徴収について（茨城県）

問 健康増進課 地域医療対策係

☎ 0299-48-0221（内線 4007）



茨城県不妊専門相談センターに 相談してみませんか？

不妊治療専門の産婦人科・泌尿器科医師、カウンセラー、助産師に無料で相談できます。流産・死産等を経験された方の相談も受け付けています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

■不妊でお悩みの方

①個別面接相談(要予約)

実施場所	日時
茨城県三の丸庁舎 1階	第1、第4日曜日 14:00～17:00 第2、第3木曜日 17:30～20:30
茨城県県南生涯学習センター	第1、第3木曜日 18:00～21:00 第2、第4日曜日 9:00～12:00

予約電話番号:090-2282-7388

受付日時:月～金(祝日・お盆を除く) 9:00～15:00

②電話相談

電話番号:080-1044-4064

開設日時:第4木曜日 13:00～16:00

③メール相談

ホームページからご相談ください。

■流産・死産等をされた方

①個別面接相談(要予約)

実施場所	日時
茨城県三の丸庁舎	第3日曜日 10:00～13:00

予約電話番号:090-2282-7388

受付日時:月～金(祝日・お盆を除く) 9:00～15:00

②電話相談

電話番号:080-1044-4064

開設日時:第4日曜日 9:00～12:00

詳しくはこちら ▶

問 茨城県産婦人科医会事務局

☎ 029-241-1130



「不妊治療と仕事の両立」がテーマ 不妊に関する市民公開講座

日時	9月7日(日)
	9:30～11:00 講演会
	11:10～11:40 全体相談会 12:00～12:45 個別相談会
場所	水戸市民会館 小ホール (水戸市泉町1-7-1) ※オンライン視聴が可能
参加費	無料
申込方法	会場参加:予約不要 オンライン視聴:インターネット申込

オンライン視聴の申込はこちら ▶

問 茨城県産婦人科医会事務局

☎ 029-241-1130





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27日(水)～9月2日(火) 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

屋外広告物とは、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・風致の維持・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 都市整備課 都市計画係

☎0299-48-1111(内線1414)

茨城県土木部都市局都市計画課 都市行政担当

☎029-301-4579



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らと思ったら、消費生活センターに相談を促して、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

- 1 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
- 2 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
- 3 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)



障がい者就職面接会(県南会場)

日時	9月26日(金) 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



自分や家族の健康づくりに活かします 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は、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8日(水)13:30～15:30 四季健幸館 浅美運輸Spa
	②10月15日(水)9:30～15:30 小川保健相談センター
	③10月30日(木)9:30～15:30 四季健幸館 浅美運輸Spa
	④11月11日(火)9:30～15:30 玉里保健福祉センター
	⑤11月19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25日(月)～9月26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)」として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 (内線 4001)



令和8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	一般行政事務、一般行政事務 (障がい者)、幼稚園教諭、消防
申込方法	インターネット
受付期間	8月25日(月)～9月12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(水)～7日(火)のいずれか1日

詳しくはこちら ▶ 
 問 人事課 人事・研修係 ID 004819
 ☎ 0299-48-1111 (内線 1286)



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、体操に係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5日(水) 9:30～15:45
	②11月7日(金) 9:30～15:45
	③11月12日(水) 9:30～15:45
	④11月14日(金) 9:30～15:45
	⑤11月19日(水) 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玉里総合支所 3階 大会議室
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	15名(抽選)
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	8月28日(木)～9月30日(火)

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)

健康結果に「B」や「C」の項目があった方に！ 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！

日時	9月12日(金) 13:30～15:00(受付13:15～)
場所	四季健幸館 浅美運輸 Spa (部室 1106)
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	8月25日(月)～28日(木)

問 健康増進課 健康支援係 申込はこちら ▶ 
(四季健幸館 浅美運輸 Spa 内)
☎ 0299-48-0221

からだの不調はゆがみが原因かも！ 代謝アップ教室～ゆがみリセットコース～

鏡を見たとき、自分の姿勢が気になりますか？姿勢の悪さや身体のゆがみは代謝を下げることに加え、腰痛や肩こりなどの不調を引き起こす原因にもなります。器具で日頃のゆがみをリセットし、美ボディを目指しましょう。

内容	健康チェック(腹囲・体力・骨密度測定・姿勢のゆがみ)、運動(ストレッチポールやスティックを用いたストレッチ・筋トレなど)、栄養講話
日時	(毎週金曜日・全5回) 10月17日、24日、31日、11月7日、14日 13:30～15:00(受付13:00～)
場所	小川保健相談センター (小川 2-1)
対象	30歳～74歳までの方
定員	20名 ※申込多数の場合は初参加者を優先
料金	無料
講師	健康運動指導士・ヨガインストラクター 上田 和代 氏
申込方法	インターネット・電話・窓口 ※参加者は通知発送をもって確定
申込期間	9月19日(金)～25日(木)

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

健康のお悩みはありませんか？ 生活習慣病予防相談会

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が受けられます。

日時	10月21日(火)、12月5日(金) ①9:30～ ②10:30～ ③13:30～ ④14:30～ ※1人30～45分程度
場所	10月21日:玉里保健福祉センター 12月5日:小川保健相談センター
対象	健診を受けた方、健康について相談したい方
定員	各日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	10月21日:9月17日(水)～10月14日(火) 12月5日:11月4日(火)～28日(金)

10月21日 申込はこちら ▶  12月5日 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

血糖コントロールのコツをお伝えします！ 血糖スリム教室

高血糖を放っておくと、自覚症状がなくても糖尿病・合併症を引き起こします。「ちょっと高い」と思った今がチャンス！血糖コントロールは早期ほど上手くなります。保健師・管理栄養士による健康講座を通して、生活の中で実践できるコツを学んでみませんか？

日時	10月20日(月) 13:30～15:30(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 ・ HbA1c 5.6%以上 ・ BMI 25 以上 ・ 腹囲 男/85cm以上、女/90cm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17日(水)～22日(月)

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



美野里公民館 手づくり講座 リラックスヨガ

受講生一人一人に寄り添いながら周りの人と比べることなく、リラックスできるヨガを行います。

日時	10月6日、20日、27日 (月曜日のみ、全3回)13:30~15:00
場所	美野里公民館 2階 第1・2講座室 (堅倉835)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	10名(抽選)
参加費	受講料 1,200円
講師	湯原 竜也 氏
持ち物	ヨガマット、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物
申込方法	インターネット ※スマートフォンなどをお持ちでない方はご相談ください。
申込期限	9月14日(日)17:00

詳しくはこちら ▶
ID 011714



問 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110
9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)



美野里公民館 手づくり講座 季節の和菓子教室

季節の和菓子を作ります。単発での参加が可能ですので、ご都合・ご興味に合わせてお申し込みください。



日時/内容	10月25日(土) 練り切り 11月11日(火) ゆべし 12月6日(土) 生チョコ羊羹 9:30~11:30
場所	美野里公民館 2階 実習室(堅倉835)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	8名(抽選)
参加費	受講料 400円/回 材料費 2,200円/回
講師	内山 麻里 氏
持ち物	持ち帰り用保冷バッグ、凍らせた保冷剤、エプロン、手ぬぐい(毛羽立ちにくいもの)
申込方法	インターネット ※スマートフォンなどをお持ちでない方はご相談ください。
申込期限	9月14日(日)17:00

詳しくはこちら ▶
ID 011713



問 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110
9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)



美野里公民館 手づくり講座 刺繍でお花のブローチ

日時	10月17日、31日、11月14日、28日、 12月12日 (金曜日のみ、全5回)13:30~15:30
場所	美野里公民館 2階 研修室(堅倉835)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	6名(抽選)
参加費	受講料 2,000円 材料費 1,500円
講師	藤田 有理絵 氏
持ち物	裁縫セット
申込方法	インターネット ※スマートフォンなどをお持ちでない方はご相談ください。
申込期限	9月14日(日)17:00

詳しくはこちら ▶
ID 011676



問 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110
9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)



美野里公民館 秋の親子体験教室 夜5分、朝10分で焼き立てパン

時間がかかるパン作りですが、忙しい朝でも焼き立てパンが食べられます。今回はミイラのウインナーパンを作ります。



日時	10月25日(土) 13:30~15:30
場所	美野里公民館 2階 実習室(堅倉835)
対象	未就学児・小学生とその保護者 市内在住・在勤・在学の方 ※国産小麦粉、きび砂糖、乳製品を使用
定員	8組16名(抽選)
料金	材料費 1,000円
講師	北條 千夏 氏
持ち物	持ち帰り用保冷バッグ、凍らせた保冷剤、エプロン、三角巾、タオル
申込方法	インターネット ※スマートフォンなどをお持ちでない方はご相談ください。
申込期限	9月14日(日)17:00

詳しくはこちら ▶
ID 011667



問 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110
9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)



素敵なアンサンブルをお届けします ポットラック楽団演奏会

音楽ワークショップの参加者とプロの演奏家による演奏会を開催します。当日は、観客の皆さまと一緒に楽しめるプログラムとなっており、その日にしか聴けない素敵なアンサンブルをお届けします。



▶ポットラックとは

ポットラックとは持ち寄りという意味です。メンバー1人1人が楽器を持ち寄り、音楽隊を作りました。

日時	10月12日(日) 14:00～(開場13:30～)
場所	生涯学習センターコスモス 文化ホール (高崎 291-3)
定員	530名(自由席)
料金	無料 ※入場には整理券が必要です。
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	9月2日(火)～10月7日(火)

申込はこちら ▶



問 生涯学習センターコスモス
☎ 0299-26-9111



初心者でも大丈夫！ 初級点字講座

内容	基礎から学べる点訳(点字)ボランティア養成講座です。
日時	10月8日、15日、22日、29日、11月12日 (水曜日のみ、全5回)10:00～12:00 ※途中参加可
場所	四季健幸館 浅美運輸Spa
対象	点訳(点字)ボランティアの活動を考えている方
定員	10名
料金	無料
講師	美野里点訳サークルてんとうむし (小美玉市社会福祉協議会登録団体)
持ち物	筆記用具・飲み物・上履き
申込方法	電話・窓口
申込期間	9月1日(月)～17日(水) 平日9:00～17:00

問 社会福祉協議会美野里支所 ☎ 0299-36-7330



いろんなスポーツを体験しよう！ 小美玉スポレクデー 2025

■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、つくばFCの選手、茨城ロボッツのコーチ陣による野球・サッカー・バスケ教室(小学生対象、要事前申込)

■誰でもできる簡単競技「小美玉ギネス」

「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。

詳しくは、後日配布するチラシまたは市ホームページをご確認ください。

日時	10月13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。
会場	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)
参加料	無料

※巡回バスは運行しません。

詳しくはこちら ▶

ID 011784



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



小美玉市制20周年記念 第16回小美玉市民ゴルフ大会

日時	10月20日(月)
場所	太平洋クラブ美野里コース(三箇952)
参加資格	市内在住・在勤の方
参加料	参加費 3,000円(当日徴収) プレー費(食事代込) 12,000円
定員	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(申込書を下記の施設に直接提出) ・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26日(火)～9月19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2253)



想いとアイデア、実現しませんか？ 認定まちづくり組織・補助事業の募集



NPO法人 わわわネット

■まちづくり組織とは

市は市民主体のまちづくりを推進するため、地域活性化や課題解決を目的に市民主体で活動する団体（行政区、地区コミュニティ、ボランティア団体、NPO法人など）をまちづくり組織として認定し、支援する取り組みを進めています。支援を受けるには、有識者などで構成された「まちづくり審査会」から、まちづくり組織の認定を受ける必要があります。

▶認定後に受けられる支援

- ①補助金交付
- ②まちづくり情報提供（広報紙などの利用）
- ③人材育成（研修会などの参加案内）
- ④イベント備品の貸出

■補助金交付

補助金の交付を受けるには、申請後に行う審査会での採択が必要になります。まちづくり組織の認定と合わせて補助金交付の申請もできます。詳しい申請方法は市ホームページをご確認ください。

▶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 （小学校区エリアで活動）	70%	50万円

■申請期間

9月1日(月)～16日(火)

詳しくはこちら ▶ 

問 市民協働課 市民協働係 ID 005129
☎ 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。清掃活動、研修などを行っています。

日時	10月18日(土) 9:15～11:30(9:00集合) ※予備日10月25日(土)
集合場所	大井戸湖岸公園（下玉里 2508-1） ※ピンクのジャンパーが目印です。
清掃場所	霞ヶ浦湖岸
参加費	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26日(金)

申込はこちら ▶



問 市民協働課 市民協働係
☎ 0299-48-1111（内線 1132）



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7年1月1日からの累計)	前年比
発生件数	58 件 -13
死者数	0 件 0
負傷者数	73 件 -13
物損件数	564 件 -22

スマホで広報おみたま



スマホ・パソコンから、
広報おみたまの最新号や
バックナンバーが
ご覧いただけます！

バックナンバーはこちら ▶
ID 001532





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。

■加入要件

以下の要件をすべて満たす方

①20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

②年間60日以上農業に従事

③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。

農業者年金基金
ホームページ ▶



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囲に迷惑を及ぼすほか、不法投棄や火災を招く恐れがあります。農地所有者や借主は、近隣に迷惑をかけないよう、農地の耕作や道路沿いの除草など、こまめな手入れによる管理をお願いします。

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。

問 農業委員会事務局

☎ 0299-48-1111 (内線 1503)



イノシシに関するアンケートにご協力ください

現在、イノシシの生息域が茨城県内全域に拡大しており、これまでイノシシを見なかった地域でも突然現れるケースが頻発しています。

こうした状況から、市民の皆さんを対象にイノシシに関するアンケート調査を行います。調査結果は今後県が行う対策を検討するために活用します。

お手元に茨城県の封筒(緑色)が届いた際にはご協力をお願いします。

問 茨城県環境政策課 ☎ 029-301-2946



9月10日は下水道の日 下水道に接続しましょう



■下水道の日とは

下水道の日は、1961年に下水道を全国的に普及することを目的に「全国下水道促進デー」として始まりました。その後、より親しみのある名称として「下水道の日」に変更されました。

■下水道に接続しましょう

下水道に接続している家庭や店舗の台所・お風呂・トイレなどから出る生活排水は浄化センターで適切に処理・消毒され、霞ヶ浦に放流されています。下水道は、霞ヶ浦の水質を守るとともに、私たちの清潔で快適な暮らしを支えています。

下水道に接続することは、浄化槽の維持管理の手間が軽減されるだけでなく、河川や湖沼の水質保全や私たちの生活環境をより良くすることに繋がります。まだ下水道への接続がお済みでない方は、早期の接続にご協力ください。

■下水道・農業集落排水への接続工事費用を助成

市は下水道への接続工事をする方に対し、助成金を交付しています。助成要件などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

詳しくはこちら ▶
ID 007009



問 下水道課 管理係

☎ 0299-48-1111 (内線 2125・2126)



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29日(月)です。再振替日は10月10日(金)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



防犯機能付き電話機 購入費用を一部補助

県内では、ニセ電話詐欺により約10億6,700万円の被害(令和6年中)が発生しています。詐欺の被害を未然に防ぐため、防犯機能付き電話機を購入した方に購入費の一部を補助します。

■対象者

市に住民登録をしている65歳以上の方で、市税の滞納がない方

■補助額

機器購入額の1/2(最大5,000円)

※予算には限りがあります。希望する方は早めに申請してください。

■申請方法

補助対象機器の購入後、下記の必要書類をそろえて防災管理課(市役所本庁)の窓口または下記申込フォームから申請してください。

※申請の際に、職員が実際に電話をかけて防犯機能が設定されているか確認します。

■必要書類

- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・領収書の写し
- ・補助対象機器の機能がわかるカタログや取扱説明書の写し
- ・振込先口座がわかるもの(通帳、キャッシュカード)

詳しくはこちら ▶

ID 009852



申込はこちら ▶



問 防災管理課 市民安全係

☎ 0299-48-1111(内線1015・1016)



令和7年火災・救急出場件数

区 分		7 月 中	累 計
内 訳	火 災	2 件	23 件
	救 急	187 件	1,370 件
	急 病	122 件	971 件
	交通事故	12 件	104 件
	一般負傷	26 件	171 件
	その他	27 件	124 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



「小美玉市防災ハザードマップ」を確認 勢力が強い秋台風に備えよう！

■より勢力が強い秋の台風に注意

夏と秋の台風上陸時の中心気圧を比べると、夏は平均971.4hPa、秋は962.1hPaです。中心気圧が低いほど台風の勢力が強いことから、夏台風に比べ秋台風の方が勢力が強いことが分かります。その理由は、秋になると太平洋高気圧の勢力が弱まることで、偏西風が本州付近まで南下し、台風が偏西風に乗って速度を上げながら本州を足早に通過することが多いためです。その結果、台風が勢力を保ったまま上陸しやすくなります。また、本州付近に秋雨前線が停滞していることも多く、台風の接近前から大雨となって長時間にわたり影響が出る場合があります。

■ハザードマップを確認し、秋台風に備えよう

勢力が強い秋台風に備えて、「小美玉市防災ハザードマップ」を活用し、避難所の場所や経路、防災バックの中身などを確認しましょう！

小美玉市防災ハザードマップ ▶

問 小川消防署 警防係

ID 009716

☎ 0299-58-4611(内線2900)



漏水修理当番

■小川地区・美野里地区

当番日	当番業者名	連絡先
9/6(土)	㈱沼田機業	☎ 0299-58-1715
7(日)	㈱スズヤ	☎ 0299-46-0007
13(土)	㈱勝樹設備	☎ 0299-48-3552
14(日)	倉田電気商会	☎ 0299-58-2909
15(月)	㈱中村.建工	☎ 0299-49-1466
20(土)	㈱出沼興業	☎ 0299-58-2467
21(日)	(有)尾形工務店	☎ 0299-58-1701
23(火)	㈱美野里建設	☎ 0299-47-0780
27(土)	㈱中村.建工	☎ 0299-49-1466
28(日)	(有)山口水工	☎ 0299-58-0129

※水道メーターより宅地内での漏水修理には修理費用が発生します。

※平日の漏水修理当番はお客様サービスセンターにお問い合わせください。☎ 0299-36-8811

■玉里地区

湖北水道企業団 ☎ 0299-24-3232



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12日(金) 10:00~12:00

📍 玉里総合支所 1階 相談室

👤 秘書課 秘書広聴係

☎ 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16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3日(水) 13:30~16:30

📍 社会福祉協議会小川支所 ☎ 0299-58-5102

🕒 9月10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24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(水) 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 秘書広聴係

☎ 0299-48-1111(内線1204・1211)



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 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 ☎ #7119
(受診できる病院の案内も可能) ☎ 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7年8月1日現在)

	人数/戸数	前月比	人口増減の内訳
人口	48,114 人	(+20)	出生 22
男	24,309 人	(+14)	死亡 69
女	23,805 人	(+6)	転入 214
世帯数	22,106 戸	(+56)	転出 147

