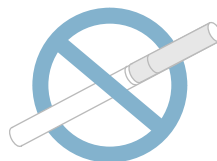


禁煙にチャレンジしませんか? 《4》



■ 禁煙への準備 ～山登りの支度をしよう～

自分に合った禁煙コースを選んだらよいよ禁煙への準備にとりかかりましょう。禁煙は登山と同じように念入りな計画と準備が大切です。成功へのカギを握る大事なノウハウです!

- 1 禁煙日の決定 ▶ 2 禁煙理由の確認 ▶ 3 喫煙行動の観察 ▶ 4 ストレス対処法

1. 禁煙開始日を決める

登山決行日を決めるように、何月何日と具体的に決めます。

- ① 忙しい時期は避ける……なるべくストレスがたまらない時期を選びましょう。
- ② 宴会シーズンははずす……飲んで酔うとついついタバコに手が伸びてしまいます。忘年会、新年会シーズンは不向きです。
- ③ 自分にとって特別な日を選ぶ……誕生日や結婚記念日などを開始日にとるとよいきっかけになります。

2. 禁煙する理由を確認する

禁煙開始日を決めたら、もう一度自分が禁煙する理由を確認しましょう!

◆ Mr.スウモンカ 「私が禁煙する理由」

- 健康に悪いから 家族の健康も悪くするから 体調が悪いから 周囲に迷惑をかけるから
- こどもが生まれるから 医師にすすめられたから タバコ代がもったいないから
- なんとなく肩身が狭いから 職場が禁煙になったから 前から禁煙したかったから
- 彼女がタバコ嫌いだから etc…

さて、あなたはどんな理由が挙げられますか? 禁煙開始日・禁煙理由等の「禁煙宣言」を書いて、よく目につく場所に貼っておくのも一案です。途中でくじけそうになった時に目を見ると、意外に効果があります。

3. 喫煙行動を観察する

あなたが使っている手帳などを利用して、あなたの喫煙行動を記録し、じっくり観察しましょう。自分の禁煙パターンがわかると禁煙するのに大変参考になります。禁煙行動の記録は、できれば1週間、最低2～3日はつけてみましょう。

記録方法は、吸った時間、吸ったときの状況や気分、吸いたいと感じたときの程度について、タバコを吸うごとにチェックしてください。おいしいと感じるタバコは意外に少ないのではないのでしょうか?

◆ 喫煙行動の観察の効用

- ① 自分がどのような時間帯や状況でタバコを吸うかよくわかる。
- ② 自分がいかにタバコを情性で吸っているかがよくわかる。
- ③ 禁煙行動を記録すると、それだけでタバコの本数が減るといった意外な効果もある。

骨粗しょう症検診のお知らせ (北浦・玉造地区)

場 所	北浦保健センター	玉造保健センター
期 日	2月5日(月)・6日(火)	2月7日(水)・8日(木)・9日(金)
時 間	午前の部 10時～11時30分 午後の部 1時～2時30分	午前の部 9時30分～11時 午後の部 1時30分～2時30分
料 金	500円(当日徴収します。)	
対 象 者	昭和12年4月2日～昭和63年4月1日生まれの女性 (19歳～69歳の女性)	
申込方法	保健協力員さん又は保健センターへ直接電話でお申し込み下さい。 ●北浦保健センター ☎0291-34-6200 ●玉造保健センター ☎0299-55-3240	

※検査は2年に1度位が受診の目安です。

献血のお知らせ

- 期日 1月26日(金)
 - 時間 午前 10:00～12:00
午後 13:00～15:30
 - 場所 ベイシア玉造店
- 【問合せ先】玉造保健センター
☎0299-55-3240

忘れ物のお知らせ

北浦保健センターで実施しました婦人科検診の際に腕時計と鍵の忘れ物がありました。お心当たりの方は、北浦保健センターまで連絡をお願いします。
☎0291-34-6200

霞ヶ浦ふれあいランド イベント情報!



霞ヶ浦ふれあいランドでは、様々な楽しいイベントを行っています。皆さんのお越しをお待ちしています。

○第6回特別企画展

青山英男「里山の風景」展(風景水墨画の展示)

湖水の「水庫」である里山は、清らかな水を保つととも大切な資源です。しかし、霞ヶ浦、北浦流域に見られた里山は年々少なくなっています。今回は、「絵画」をとおして、里山の大切さを再確認しましょう。

- ・期 間：1月31日(水)まで
- ・展示場所：水の科学館内

○日曜イベント

(場所：水の科学館内 10時～ 受講料無料)

- ・押し花絵体験会：1月7日・28日
(先着80名)
- ・ペーパークラフト：1月14日・21日
(先着80名)



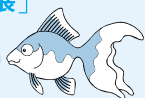
○虹の塔ギャラリーにて展示会を開催 (入場無料)

- ・俳句、俚謡展：1月10日(水)まで
- ・ペーパークラフト展：1月12日(金)～2月22日(木)
- ・押し花絵展：2月24日(土)～3月23日(金)
- ・生 花 展：3月25日(日)～3月29日(木)

○特別展示

「いろいろな金魚の展示とその歴史展」

- ・期 間：1月8日(月)まで



問 合 せ



霞ヶ浦ふれあいランド

☎0299-55-3927

※入館料：大人600円、子供300円
(20名以上、団体割引あり)

※開館時間：午前9時30分～午後4時30分

道の駅「たまつくり」物産販売所

☎0299-36-2781

※営業時間4月から9月：午前9時～午後7時
10月から3月：午前9時～午後6時

償却資産(固定資産税)の申告は お済みですか？

～申告は1月31日まで～

問 合 せ

行方市税務課固定資産税係(麻生庁舎)

☎0299-72-0811

第23回国民文化祭行方市プレ・オープン事業

第1回 行方文芸復興フォーラム テーマ『十返舎一九と霞ヶ浦文化』

行方市の新しい魅力を探る文化事業です。十返舎一九が行方地方を紹介した作品、『金草鞋』に見る滑稽文学のすがたと、江戸時代に行方地方で隆盛した狂歌・川柳文芸運動の展開について、創作・鑑賞と文学史を楽しみます。

日 時：1月13日(土)

午前10時30分～午後4時

会 場：行方市麻生公民館

○第1部 創作鑑賞演習

午前10時30分～午後0時30分

『狂歌・川柳に魅せられて

～狂歌のいろは、川柳のおとしどころ』

講 師 茨城新聞文芸川柳選者 河野香苑先生

○第2部 行方物産・試食コーナー

午後0時30分～2時

なめがた特産品魅力を詠む

○第3部 講演会

午後2時～4時

『十返舎一九と霞ヶ浦文化』

講 師 東洋大学文学部教授 中山尚夫先生
参加費：資料代300円(オリジナル「エスプリとユーモア吟行手帳」)

その他：参加者には、おいしい行方ブランド米特性おにぎりとなめがたけんちん汁をご用意

申込方法：氏名・住所・電話番号を記入して、はがき、FAX、Eメールにて。

宛て先：〒311-1704 行方市山田2175
第23回国民文化祭行方市実行委員会事務局
(行方市教育委員会生涯学習課内)

FAX 0291-35-3773

✉ name-shogaku@city.namegata.lg.jp

問 合 せ

第23回国民文化祭行方市実行委員会事務局
(教育委員会生涯学習課 担当)

☎0291-35-2907

行方都市計画区域 マスタープランの案の縦覧

旧麻生町、旧北浦町、旧玉造町が合併して行方市となったことに伴って「麻生」「北浦」「玉造」の3つの都市計画区域を1つに統合していくにあたり、都市の将来像を示す「都市計画区域マスタープラン」の都市計画変更案がまとまりましたので、次により案の縦覧を行います。

都市計画区域マスタープランについては、それぞれ3つの都市計画区域で既に定めている都市計画区域マスタープランに即して個別の都市計画決定など一体的な都市づくりを進めることとなります。

この案についてご意見のある方は、次の縦覧期間中に、茨城県知事あてに意見書を提出してください。提出されたご意見は、これから開催される茨城県都市計画審議会で検討されます。なお、茨城県土木部都市局都市計画課のホームページでも公開予定です。

- 縦覧期間 2月5日(月)～2月19日(月)
午前8時30分～午後5時
※土日祝日を除く
- 縦覧場所 茨城県土木部都市局都市計画課
☎029-301-4592(直通)
または行方市建設部都市計画課(玉造庁舎)
☎0299-55-0111(内線211)
- 意見書の提出 2月19日までに持参または郵送(必着)

問合せ

〒310-8555 水戸市笠原町978-6
茨城県知事 橋本昌(茨城県土木部
都市局都市計画課扱い)まで

平成19年度小学校新入学児童 に対する入学祝品の贈呈

(社)茨城県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)のお子さんで平成19年度小学校に入学されるお子さんに入学祝品(学用品)を差し上げます。

希望される保護者の方は、行方市福祉事務所へ、お子さんの氏名、性別、保護者名、住所を1月31日(水)までに申し出て下さい。

申込先：行方市福祉事務所 社会福祉課児童福祉係
☎0299-55-0111

問合せ

茨城県母子寡婦福祉連合会
☎ 029-221-7505

完了検査制度を知っていますか？ ～建物を建築される方へ重要なお知らせ～

建築確認を受けた建築物が完成した際には、建築基準法で完了検査が義務付けられています。工事が完了したときは「完了検査申請書」を行政機関又は指定確認検査機関へ提出してください。

完了検査の結果、基準に適合していれば「検査済証」が発行されます。これは建築物の安全性等が確認された適合建物の証です。

問合せ

鹿行地方総合事務所 建築指導課
☎ 0291-33-4111(代)

放課後児童クラブ指導員 募集

放課後児童クラブとは、保護者が仕事や家族の介護、病気などの理由で、放課後に子どもを見ることができない家庭の子どもたちに対して、家庭に代わって学校等で保育を行う事業です。遊びを中心とした保育・指導を行う指導員を募集します。

1. 募集内容 放課後児童クラブの指導員・補助指導員
2. 応募資格 元気があり、子どもの健全育成に熱意がある方で、年齢18歳以上(高校生は不可)
3. 指導内容 子どもたちに対する遊びを中心とした指導・保育
4. 勤務日数 平成19年4月2日から 週4～5日程度
5. 勤務時間 学校のある日...放課後～午後6時
夏・冬・春休みや土曜日などの1日保育時...午前7時45分～午後6時(半日の場合あり)
6. 時給 保育士・教員免許等の資格がある方...930円 資格のない方...750円
7. 募集人員 19名程度
8. 申込方法 玉造庁舎社会福祉課へ電話等でご連絡下さい。後日面接を行い、パブリック・キャリアバンク登録を経て採用を決定します。なお、パブリック・キャリアバンク登録時に履歴書が必要となります。
9. 申込期間 1月15日(月)～31日(水)

問合せ

- 社会福祉課(玉造庁舎) ☎ 0299-55-0111(内線118)
- 子育て支援センター ☎ 0299-55-0130 担当：渋谷





お知らせ

便利な自動車税の口座振替をご利用ください

一度手続きをすると、自動車税（軽自動車を除く）納税のために金融機関に出向く必要がなく、新しく自動車を取得したときも、再度申し込みの手続きは必要ありません。（郵便局、一部金融機関を除く）

平成19年2月末までに申込をすると、平成19年度の自動車税から口座引き落としになります。

問 行方県税事務所 収税課
☎0299-72-0772

年金聞きたい放題 ～常陽年金相談～

常陽銀行顧問の社会保険労務士がご相談に応じます。相談は無料、ご希望の方は開催店までご予約ください。

日時 1月24日(水)
場所 常陽銀行麻生支店
問 常陽銀行麻生支店
☎0299-72-0552

薬物乱用防止市民対話集会

薬物乱用防止について興味のある方はぜひご参加ください。

内容 ①講演 友部病院 中村恵先生
②演劇 (麻生高校演劇部)

日時 1月13日(土)

午後1時30分～4時

場所 レイクエコー多目的ホール

問 鉦田保健所衛生課
☎0299-1-33-2158

第6回なめがたオープンセミナー

内容 テーマ「癌の予防・治療・予後・経済」

日時 1月20日(土)

午後2時～3時30分

場所 なめがた地域総合病院

問 なめがた地域総合病院内
地域医療連携室
☎0299-37-4115

キャリアサポートセミナー(講演会)

日程 1月20日(土) 21日(日)
2日間 参加費無料

○一日目 午前10時15分～
午後2時30分

①筑波大学特任教授
キャリア支援室長 渡辺三枝子

②元総理府宮内庁東宮御所
健康管理・御養育 山口 ふみ

○二日目 午前10時30分～
午後2時40分

①ル・レーブ・キャリアサポート
キャリアカウンセラー
堀井瑞子・森山貴代
②帝塚山学院大学人間学科教授
香山リカ

場所 レイクエコー

締切 1月14日(日)

問 茨城県女性プラザ 女性プラザ課
☎0299-73-2300

ボイラー実技講習

3日間の講習で、2級ボイラー技士
免許試験の受験資格を取得できます。

学科 2月3・4日(2日間)

午前9時～午後5時

実技 茨城県JA会館(水戸市)

2月10日(日立市)、15日(筑西市)、
17・18日(ひたちなか市)

(いずれか1日)

費用 14,200円(テキスト代含む)

受付 1月22日(月)～24日(水)

問 (社)日本ボイラー協会茨城支部
☎029-255-6185

募集

簡易郵便局受託者募集

日本郵政公社は、行方市内南地区で、
簡易郵便局を受託していただける方を
募集しています。

問 麻生郵便局

☎0299-72-0001

あなたのペースで学びませんか 佐原高校定時制生徒募集

成人の特別入学選抜など、特色ある
入学者選抜を行っています。

定員 12名(普通科・男女共学)

検査内容 面接及び作文(学力検査は
なし)

願書受付 1月29日(月)～31日(水)
正午まで

問 検査期日 2月6日(火)

千葉県立佐原高校 定時制

千葉県香取市佐原イ2685
☎0478-52-5131

高校生とともに学びませんか 成人特例入学生の募集

午前部・午後部・夜間部の中から、
自分のライフスタイルに合わせて選択
できます。

応募資格 県内に在住または在勤者

平成19年4月1日現在で満
20歳以上の方

願書受付 2月2日(金) 5日(月) 6日(火)

郵送受付 2月1日(木)～5日(月)の消印
有効

問 試験日 3月7日(水)

茨城県立鹿島灘高等学校

〒311-2207

鹿嶋市志崎121

☎0299-69-2511

<http://www.kashimanadah-ed.jp>

通信制課程の成人特例入学

毎日通学できない方でも学べる通信
制(単位制)です。前の高校で修得し
た単位を活かせます。

願書受付

〔一般入学〕3月15日(木)～28日(木)
〔編入・転入学〕2月16日(金)～23日(金)

茨城県立水戸南高等学校

〒310-0804

水戸市白梅2-10-10

・通信制職員室

☎029-247-4284

・事務室

☎029-247-6173

http://www.nitominami-h.ed.jp/

産業技術短期大学校 学生募集

ITのスペシャリストを育成している
県立の短期大学校です。19歳～概ね
35歳までの方の応募枠も設けています。

募集科名 情報通信科・情報処理科

願書受付 2月1日(木)まで

試験日 2月8日(木)

茨城県立産業技術短期大学

☎029-269-5500

水戸市大野町6342

http://www.iibaraki-it.ac.jp

放送大学4月入学生募集

放送大学はテレビやラジオ放送で授
業を行う通信制の大学です。心理学・
福祉・経済・歴史・文学など、幅広い
分野を学べます。キャリアアップや、
生涯学習、退職後の生きがいづくりと
して、幅広い世代、職業の方が学んで
います。資料は無料です。

○15歳以上の方なら、1科目から学習
する選科履修生・科目履修生として
入学可能

○18歳以上の大学入学資格を持って
いる方は、無試験で全科履修生として

入学でき、4年以上在学して124単位
を取得し卒業すると、学士(教養)が
取得可能

○大学院も併設

募集期間 2月15日(木)まで

放送大学茨城学習センター

水戸市文京2-1-1

(茨城大学水戸キャンパス内)

☎029-228-0683

http://www.u-air.ac.jp

小中高校生対象
「春休み海外派遣事業」

内容 ホームステイ、ボランティア、
英語研修、学校体験等

派遣先 オーストラリア、ニュージー
ランド、カナダ、アメリカ、
イギリス、フィジー、中国

対象 小学3年生～高校3年生

費用 24・8～35万円

締切 2月5日(月)

対 国際青少年研修協会

☎03-3359-8421

船舶免許更新失効講習会

日時 2月17日(土) 午前9時

場所 潮来ホテル

書類 免状コピー(両面)

写真(縦4.5cm×横3.5cm) 2枚

住民票(本籍地記載)

料金 更新 9,500円、
失効 14,500円

締切 2月5日(月)

水郷ポートサービス(株)

☎0299-631-231

厚生労働行政モニター募集案内

モニターの内容

①厚生労働省が担当する政策について
意見・要望の報告

②厚生労働省からお示しする行政課
題について意見・提言の報告

③アンケート調査の回答

資格 4月1日現在で20歳以上の
日本国民。ただし、議員や公
務員、過去3年間に校正モ
ニターを経験した方を除く。

期間 平成19年4月1日～
平成20年3月31日 1年間

謝礼金 報告書1件につき2,000円

応募方法 はがき、FAX、Eメール
に左の事項を記入

記入事項

①氏名(ふりがな)、性別、生年月日、
年齢、郵便番号、住所、電話番号

②職種区分、具体的職業

③最終学歴

④各種モニター経験の有無

(例)平成〇年 〇〇モニター

⑤厚生労働行政モニターを知った
きっかけ

⑥厚生労働モニター応募の抱負
1000字程度

募集期間 1月5日(金)～17日(水)

(当日消印有効)

選考結果 3月中旬頃、モニター決定
者のみ、直接お知らせ

厚生労働省大臣官房総務課広報室

☎03-5253-1111

(内線7142)

行方警察署
からのお知らせ

☆1月10日は110番の日

110番は携帯電話からでもつなが
ります。

事件や事故に遭遇したら、すぐに「1
10番」!

110番6つのポイント

①事件ですか、事故ですか?

②それはいつですか?(何時何分)

③場所はどこですか?(店、信号交差
点名、バス停、電柱についている東
京電力の番号)

④犯人を見ましたか?(車種やナン
バー、逃走方向、犯人の人数)

⑤けが人や被害状況はどうですか?

⑥あなたのことを教えてください
(通報者の名前、住所、電話番号)

☆1月から運転免許証がICカード化
運転免許を更新するとき、「暗証番
号」が必要になります。数字4桁の暗
証番号が2種類必要です。

○暗証番号を設定しないと、個人情報
が読み取られるおそれや、身分証明
書として利用できない可能性があります。

○暗証番号は変更ができません。

○暗証番号は他人に知られてはいけま
せん。

○暗証番号の入力を3回間違えると、
ICチップの読み出しができなくな
り、免許センターや県内警察署の窓
口で、復旧が必要になります。

・IC運転免許証更新手数料 2,550円

・再交付手数料 3,650円

行方警察署

☎0299-72-0110



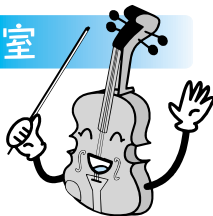
子育て支援センター

1月実施予定の教室、講座です。期日や内容等はチラシでお知らせします。たくさんの親子の参加をお待ちしています。

ス・トミック講座 & 親子教室

ヴァイオリンコンサート

- ・期日 1月27日(土)
- ・時間 9:45開場 10:00開演
- ・場所 行方市文化会館
- ・演奏者 ヴァイオリン 川又くみこさん
ピアノ 小川深雪さん、川岸希久代さん
- ・入場料 無料



休日教室

ココロと体をリラックスさせよう ～パートⅡ～

- ・日時 1月14日(日) 9:45受付
- ・場所 玉造公民館
- ・講師 フィットネスインストラクター
木村 幸子 先生



★ インファント・マッサージ (4回シリーズ) ★ 参加者募集のお知らせ

- 日時 1月27日(土), 2月3日(土), 10日(土), 18日(日) 13:15～
- 場所 玉造公民館
- 講師 土浦協同病院 小児科病棟看護師長 石浜みち子先生
- 費用 オイル代300円(マッサージ用)
- 募集人数 1～5カ月の親子10組
- 申込締切 1月22日(月)



12月10日(日) 休日教室

～ココロと体をリラックスさせよう～ママと楽しく!

参加した小学生からは、「いつもはこんなことしないからつかれたけど、楽しかったです。家でもやってみたいとおもいました。」と言う感想がありました。

子育て広場1月の予定

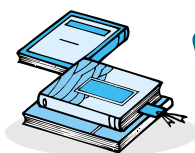
1月	月	麻生		北浦		玉造		
		午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	
1	月							
2	火							
3	水							
4	木							
5	金							
6	土							
7	日	(休日相談)						
8	月							
9	火	○						
10	水	○				○	○	
11	木			○				
12	金	○			○		○	
13	土							
14	日	休日教室						
15	月					○	○	
16	火	○					○	
17	水	○						
18	木			○		○		
19	金	○		○				
20	土							
21	日							
22	月					○	○	
23	火	○					○	
24	水	○						
25	木			○				
26	金					○	○	
27	土	ス・トミック講座, 親子教室						
28	日							
29	月						○	
30	火	○				○		
31	水	○						

会場(麻生…麻生公民館・北浦…北浦保健センター・玉造…玉造保健センター)

子育て支援センター

☎ 0299-55-0130 (直通)

子育て相談…水曜日は夜8時まで相談を(電話・窓口)で受け付けています。休日は第1日曜日に5時まで直接又は電話にて受け付けています。



図書館コーナー

Jan 1月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	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	31			

■は休館日
 ※公民館図書室は異なる場合があります。

施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙1175)	火曜日～金曜日 (午前9:30～午後6:30) 土・日・祝日 (午前9:30～午後5:00)	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573

新着図書・ビデオ情報

New Arrival

●一般書 図書館



異常気象 売ります 上・下 (シドニー・シェルダン)
 世界を襲う異常気象。世界各地で同時多発的に事故死する科学者たち。シドニー・シェルダンが放つ現在の黙示録。



剣客同心 (鳥羽亮)
 凶刃に倒れた父の仇を討つため、隠密同心を継いだ息子。長月隼人、17歳。隼人の剣は、父を陥れた陰謀を砕けるか。著者渾身の長篇時代小説。



冷え症・貧血・低血圧 (南雲久美子)
 冷え症、貧血症、低血圧症を、西洋医学・東洋医学のあらゆる角度から見つめ、対処法や治療法を紹介。また、料理のレシピや入浴法、ストレッチ、鍼灸などのツボ療法も掲載。

●児童書 図書館



タリスマン (アラン・フレウイン・ジョーンズ)
 考古学者のクリスティ教授と、その娘オリビアは「月のタリスマン」のひとつ「イシスの涙」を発掘調査するためエジプトを訪れる…。



小学生のIQパズル (河瀬厚)
 小学校1年生、2年生の知能をぐ～んと伸ばす、発想力やひらめきが必要な楽しいパズルがいっぱい。考える力がわかる診断つき。



まよなかのcockさん (ボッカ)
 cockさんはおねぼうさん。毎日お昼すぎにおきて、てんてこまいでたくをしながら、気がつくと、いつも真夜中。だからお客さんが来たことは一度もないのです。

※行方市立図書館のHPで「新着案内」と「蔵書検索」が出来ます。
 (<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/toshokan/>)
 ※読みたい本は予約・リクエストを！(カウンターにお申し出下さい。)

イベント情報

抱っこで読み聞かせ

1月10日(水) 午前10時～
 「パオちゃんのおいしいな」「ふわふわのおはなし」

人形劇・映画会

1月13日(土) 一問近で人形劇を楽しもう！
 ●午後2時～「人形劇」
 人形劇「ともだちほしいなおおかみくん」
 エプロンシアター「ねずみのよめいり」
 ●午後3時～「映画会」
 「ヘレンと共に—アニーサリバン—」20分 「おにたのぼうし」18分



おはなし会

1月27日(土) 午後2時～ テーマ「節分」