

誇れる湖と肥沃な台地 笑顔輝くゆめタウンなめがた

# 広報 なめがた

Namegata City Public Relations

2009

10

Oct

No. 50

## Contents

### 特集 行方フロンティア農園構想

～農業のトップランナーを目指して～ P02

お知らせワイド版 P04

(国民健康保険からのお知らせ・体験入園ほか)

市の話題・トピックス P10

(北浦広葉樹の森・防災訓練 ほか)

情報ひろば P14

子育て・包括支援 P16

健康づくり P17

アントラーズ・環境 P18

図書館情報・簡単レシピ P19

なめがたをあるく (三味塚古墳) P20

実りの秋を迎えました！  
—稲刈り風景—



# 農業のトップランナーを目指して

## 行方フロンティア農園構想

首都圏近郊のなかでも湖や里山に囲まれた自然環境豊かな行方市。基幹産業である農業を今後どのように継続・発展させていくべきか？行方農業のすすむべき道すがすが提言としてまとめましたので紹介します。

### 基幹産業といえば農業！

たくさんさんの農産物が通年をとおして出荷できる状況にある行方市。「セリ」・「エシャレット」は日本一の産出額を誇り、「みず菜」・「青梗菜」・「春菊」の3品目も全国第2位の実績を持っています。茨城県銘柄産地指定を受ける「いちご」・「さつまいも」・「セリ」・「春菊」、推進産地指定の「わさび菜」も有力農産物として挙げられ、出荷野菜の品目の多さ、量、また市場での占有率などを考えると、農業が盛んな近隣市と比べても行方農業は誇れる部分がたくさんあります。

### 田園風景が心のふるさと

水田や畑そしてそこに育まれるたくさんさんの農作物たち。里山の織り成す風景は行方市に育ったわたしたちにとって小さなこ

ろから慣れ親しんできた次の世代に引き継ぐべき貴重な財産です。

### 行方農業のすすむべき道

このようにたくさんさんの誇れる部分がありながら、現在に至るまで行方市として進む農業の指針が確立されていませんでした。そこで市では市内の農業者の方・茨城大学農学部部長の中島先生らにご参加いただき、平成20年度、「なめがたフロンティア農園構想策定委員会」を設置し、行方農業の将来像を模索してきました。8回にわたる委員会を開催し、今年7月8日、提言書「次世代なめがた農業への提言」を坂本市長に提出しました。



## 明日の行方農業6つの柱

### I 次の世代を育むために

農作物を育てることや食べ物について学ぶ「食農教育・食育」活動への取り組み

### II 行方農産物を行方ブランドとして育てていくために

人々の「食」を支えている誇りと自信を前面に出していく取り組み

III 活き活きとした農業経営を実現させるために誰でもが安心して農業に集中できる環境づくりの取り組み

IV 1人ひとりが独創的な農業経営者を育成するために多様性のある農業と先端的農業の融合の取り組み

V 地域環境を守り育てる農業を進めるために地域の自然を共に築いていく取り組み

VI 人とひとの連携をすすめるために農業をキーワードに人々のネットワークを創る取り組み



# 行方市の農産物たち



## さつまいも

行方市のさつまいもは、主にホクホクの「ベニアズマ（紅こがね）」とネットリとした「ベニマサリ」。どちらも甘くて美味しいと好評を得ています。

## みず菜

サラダなら小株（若採り）で茎の細いもの、鍋や漬物なら中株でも美味しく召し上がっていただけます。みず菜の魅力はクセのない味と、シャキシャキとした歯ごたえです。



## エシャレット

エシャレットはラッキョウを軟白栽培したもの。爽やかな辛味が魅力で、茎の上部まで召し上がっていただけます。味噌やマヨネーズをつけてサクッとどうぞ。

実行に移していきます！

行方農業の指針が完成し、自然や地域の特徴を活かした農業施策を推進したいと考えています。  
この提言を受け、施策の具体化が重要です。

地域をどのように振興させていくか、どのような事業を展開していくのかがこれからの課題となります。  
行方農業の振興策は行方市の振興策とも言えるものです。市民のみなさんと協力し、より良いかたちでの提言実現のために市は努力していきます。

# 食は生命をつなぐ

—農村女性地域社会活性化推進連絡会の取り組み—



なめがたフロンティア農園構想の柱のひとつにもなっている農作物を育てることや食べ物について学ぶ「食農教育・食育」活動への取り組み。

実際5回にわたり実践してきた農村女性地域社会活性化推進連絡会（根崎和枝会長）の食農教育活動にお邪魔しました。

自分で握ったおにぎり  
と皮を剥いたとうもろこしに、ふかしたてのじゃがいも。夏休み中の学童保育「太田エンゼルキッズ」の子ども達に美味しい昼食が振舞われました。地元の子どもたちに対して地域の農業・農産物への関心を持つってもらうことを目的に実施。農産物に関するクイズやベジダブルカルタなども行われ、子どもたちは楽しい時間をすごしたようです。会長の根崎さんは「実際にいる私たちも楽しんでいきます。すこしでも農業を理解するきっかけになれば」と話してくれました。



# お知らせ ワイド版



## 市立幼稚園 体験入園のお知らせ

幼稚園に入園していない3歳～5歳（平成16年4月2日～平成18年4月1日生）のお子さんを対象に幼稚園での保育体験を実施いたします。在園児との交流・教育内容の説明等をいたしますので、親子でお気軽においでください。

**実施日** 11月6日（金）・11月9日（月）

※どちらか1日をお選びください。

**時間** 午前9時50分～午前11時

**申込方法** 体験を希望する幼稚園に電話または来園してお申込みください。

**申込締切** 10月23日（金）

※けがや事故のための保険料等1000円を当日ご負担ください。

※親子とも、上履きをお持ちください。不明な点は各幼稚園へお問合せください。

市のホームページにも掲載されています

### 問合せ・申込先

|       |              |
|-------|--------------|
| 麻生幼稚園 | 0299-72-0530 |
| 太田幼稚園 | 0299-73-3610 |
| 北浦幼稚園 | 0299-35-2038 |
| 玉造幼稚園 | 0299-55-0281 |

## 平成22年度 保育園児募集

社会福祉課 ☎0299-55-0111

### 入所対象

保護者の就労状況等により保育に欠けると認められる0歳（概ね6ヶ月以上）～6歳までの児童※但し、入所の要件により実施期間が限定されることがあります。

### 申込み受付期間

平成21年11月16日（月）から11月30日（月）まで（土日祭日は除く）午前9時～12時 午後1時～5時  
但し、26日、27日は玉造庁舎のみ午後6時30分まで受付けます。

### 入所の申込み提出書類

①保育所入所申込書②調査票③就労証明書又は採用予定証明書等④平成21年分源泉徴収票の写しまたは確定申告書の写し（父母両方）※その他状況に応じて（母本人が病気等）、必要書類を提出していただく場合があります。全ての書類が取り揃わないと受付できませんので事前に確認ください。

### その他

・各保育所の保育サービス、保育状況及び入所案内につきましては「保育所（園）入所案内」にてご確認のうえお申込みください。

・申込書類・「保育所（園）入所案内」につきまして、各保育所及び左記受付・問合せ先窓口にてお受け取りください。

### 申込受付先

|      |       |               |
|------|-------|---------------|
| 玉造庁舎 | 社会福祉課 | ☎0299-55-0111 |
| 麻生庁舎 | 総合窓口  | ☎0299-72-0811 |
| 北浦庁舎 | 総合窓口  | ☎0299-35-2111 |

## 保育所一覧

|                    |               |        |
|--------------------|---------------|--------|
| 麻生保育園（麻生944）       | ☎0299-72-0522 | 定員 75人 |
| 竜翔寺保育園（根古谷99）      | ☎0299-73-3101 | 定員 90人 |
| 北浦保育園（中根309-1）     | ☎0299-35-3141 | 定員 80人 |
| 玉造第1保育園（玉造乙1027-1） | ☎0299-55-3631 | 定員 60人 |
| 玉造第2保育園（西蓮寺481）    | ☎0299-56-0710 | 定員 90人 |
| 玉造第3保育園（芹沢1652-15） | ☎0299-55-1224 | 定員 90人 |

開設時間（平日）はこの保育園も午前7時～午後6時です。（午後7時まで延長保育有り）



# 国民健康保険からのお知らせ

国保年金課 ☎ 0299-5510111

平成21年10月1日以降に出産される方から、

出産育児一時金の①支給額と②支給方法が変わります。

①4万円引き上げられ、原則42万円となります。



緊急少子化対策として、平成21年10月1日から平成23年3月末までに出産した方への出産育児一時金が4万円引き上げられます。

現在の出産育児一時金は38万円を支給していますが、平成23年3月末までの暫定措置として原則42万円となります。

ただし、「産科医療補償制度」に加入している医療機関等で分娩した場合に限るため、加入していない医療機関の場合は35万円から4万円の引き上げた金額なので39万円の支給となります。

②出産費用を医療機関へ直接払をします。

出産に係る多額の費用を用意しなくても、安心して出産できるような環境整備のため平成21年10月から、出産費用を医療機関へ国保から支払います。

妊婦さんは、入院時に保険証の提示をするだけで医療機関窓口での出産費用の支払いをしなくてもよいこととなります。

出産費用が出産育児一時金より超えた場合は差額を妊婦さんが医療機関へ支払い、未満の場合は差額を国保から被保険者（世帯主）への支給となります。

なお、支給方法については、医療機関へ直接払いか、出産後に被保険者が国保へ請求して支給を受けるかは選択できます。

# 障害をお持ちの方のために各種手当のお知らせ

社会福祉課 ☎ 0299-5510111

市では、重度の障害をお持ちの方やその養育者の方が、自宅で安定した生活が送れるように、各種の福祉手当を支給しています。手当の支給を受けるには、市役所の窓口で申請を行い、認定を受けることが必要です。なお、障害の程度や所得等の制限があります。

## ■障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児で、日常生活が著しく制限され、介護を必要とする状態の方に支給されます。

### ★障害程度

- ・身体障害者手帳1級程度の身体障害
- ・療育手帳A程度の知的障害

★支給額 14,380円（月額）

## ■特別児童扶養手当

20歳未満で身体や精神に障害のある児童を、在宅で養育している父母等に支給されます。

### ★障害程度

- ・身体障害者手帳1級、2級、3級程度の身体障害
- ・療育手帳A、A、B程度の知的障害または同程度の精神障害

★支給額 1級 50,750円（月額）

2級 33,800円（月額）

## ■在宅障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児を養育している父母等に支給されます。ただし、障害児福祉手当の受給者は除きます。

### ★障害程度

- ・身体障害者手帳1級、2級
- ・療育手帳A、A
- ・精神障害者福祉手帳1級

★支給額 3,000円（月額）

## ■特別障害者手当

身体や精神に重度の障害を有するため、常時特別な介護を必要とする状態にある、在宅の20歳以上の方に支給されます。

★障害程度 特に重度の肢体不自由によって日常生活に必要な動作をとることがほとんど出来ない方や、重度の身体機能障害や知的障害が複数ある方など

★支給額 26,440円（月額）



# 飼い犬の登録と狂犬病予防注射の実施について

(平成 21 年度追加集合注射)

生後 91 日以上の飼い犬で、「未登録」及び「平成 21 年度狂犬病予防注射」を受けていない飼い主の方は都合のよい日時・場所で登録及び予防注射を受けさせてください。

室内小型犬や猫犬も例外ではありません。(すべての犬が対象です。)



## ○料金

| 区 分   | 登録済み    | 未登録     |
|-------|---------|---------|
| 登 録 料 | —       | 2,000 円 |
| 注射済票料 | 350 円   | 350 円   |
| 注 射 料 | 2,950 円 | 2,950 円 |
| 計     | 3,300 円 | 5,300 円 |

## ○犬の登録は生涯 1 回

平成 7 年 4 月 1 日以降に済ませた登録は、その犬の生涯にわたって有効で、毎年登録する必要はありません。

## ○狂犬病予防注射は、毎年 1 回受けなければなりません。

## ○届け出は環境課へ

登録した犬が死亡した場合、所在地や所有者が変わったときは届け出をして下さい。

## ○飼い主のマナーを守りましょう

犬は家族の一員です。愛犬のためにも飼い主は犬の放し飼いはやめて、ふんの後始末の協力をするなど、公衆衛生の向上に努めましょう。

## ○問合せ

環境課(北浦庁舎) ☎0291-35-2111

| 地区   | 日程        | 時 間         | 実 施 場 所     |
|------|-----------|-------------|-------------|
| 玉造地区 | 10月17日（土） | 9：00～ 9：20  | 西蓮寺公民館      |
|      |           | 9：30～ 9：50  | 手賀地区学習センター  |
|      |           | 10：00～10：20 | 玉造公民館       |
|      |           | 10：30～10：50 | 中山消防機庫隣     |
|      |           | 11：10～11：40 | 羽生地区学習センター  |
|      |           | 13：00～13：30 | 玉造西地区学習センター |
|      |           | 13：40～14：20 | 行方市役所玉造庁舎   |
| 北浦地区 | 10月18日（日） | 9：00～ 9：20  | 小貫地区学習センター  |
|      |           | 9：30～ 9：50  | 武田地区館       |
|      |           | 10：00～10：20 | 要地区館隣       |
|      |           | 10：30～10：50 | 繁昌地区学習センター  |
|      |           | 11：00～11：40 | 北浦庁舎        |
| 麻生地区 |           | 13：00～13：20 | 大和地区館（大和分館） |
|      |           | 13：30～13：50 | 太田地区館（太田分館） |
|      |           | 14：10～14：30 | 麻生公民館       |
|      |           | 14：45～15：05 | 小高地区館（小高分館） |
|      |           | 15：20～15：40 | 西浦地区学習センター  |
|      |           |             | 16：00～16：40 |

※予防注射は開業獣医師宅でも受けられます

## 行方市農業委員をご紹介します

平成 21 年 9 月 1 日の任期満了に伴い、新しく就任されました 30 名の農業委員をご紹介します。任期は平成 21 年 9 月 2 日から平成 24 年 9 月 1 日までの 3 年間で。

| 第 1 選挙区 (8 名) |             | 第 2 選挙区 (8 名) |              | 第 3 選挙区 (8 名) |               |
|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 山野 貴司         | 石神 1551 番地  | 大久保幸一         | 吉川 503 番地    | 栗又 勝          | 荒宿 198 番地     |
| 金田 秀雄         | 四鹿 791 番地 3 | 清水 量          | 内宿 249 番地 1  | 飯島 義伸         | 井上 1487 番地    |
| 宮崎 幹男         | 南 472 番地    | 出久根 孝         | 成田 460 番地    | 石田 勝夫         | 芹沢 1663 番地 2  |
| 山口 久喜         | 富田 176 番地   | 原 瑞穂          | 小貫 1771 番地   | 田宮 賢          | 手賀 1807 番地    |
| 横山 司          | 青沼 713 番地   | 塙 惣吉          | 南高岡 475 番地   | 赤塚 誠人         | 沖洲 114 番地     |
| 額賀 久          | 井貝 194 番地   | 富田 一          | 繁昌 1340 番地 1 | 杉山 忠平         | 捻木 537 番地     |
| 鴨下 威          | 行方 377 番地 6 | 野村 昇          | 行戸 1053 番地   | 飯島 重稔         | 玉造甲 3264 番地 2 |
| 堀井 達之         | 麻生 1132 番地  | 小林 榮          | 北高岡 3 番地 1   | 高須 俊行         | 玉造甲 372 番地    |

※選挙委員 24 名・届出順

## 選任委員 (6 名)

|       |             |         |
|-------|-------------|---------|
| 宮本 鶴壽 | 山田 973 番地   | 農協推薦    |
| 松兼 一巳 | 島並 673 番地   | 農業共済推薦  |
| 村松 建一 | 手賀 3092 番地  | 土地改良区推薦 |
| 中根 和夫 | 小牧 489 番地   | 議会推薦    |
| 塙 秀男  | 両宿 344 番地 1 | 議会推薦    |
| 羽成 正美 | 浜 453 番地    | 議会推薦    |



## 行方市長選挙開票結果

選挙管理委員会

☎ 0299-72-0811

10月1日任期満了に伴う、9月13日執行の行方市長選挙開票結果をお知らせします。

午後9時27分確定  
(開票率100%)

候補者名(届出順)

坂本 としひこ 12, 187票  
孝一 12, 221票

有効投票数 24, 408票

無効投票数 206票

投票総数 24, 614票

## 秋の行政相談週間

秘書広聴課

☎ 0299-72-0811

秋の行政相談週間(10月19日(月)～25日(日))が始まります。

これに伴い、左記の日程で行政相談窓口を開設いたします。毎日の暮らしの中で、困っていること、望んでいることはありませんか?こんなときは行政相談委員にご相談ください。  
ご相談は無料、秘密厳守です。

日時 10月21日(水)

午後1時から午後3時まで

○麻生保健センター予防接種室

☎ 0299-72-0811

根本 憲 行政相談委員

日時 10月22日(木)

午後1時から午後3時まで

○北浦公民館講義室3

☎ 0299-72-0811

松下健司 行政相談委員

○玉造福祉センター会議室

☎ 0299-72-0811

野島清司 行政相談委員

## 行方市ホームページに

### 有料広告を掲載しませんか

秘書広聴課 ☎ 0299-72-0811

11月1日(日)から、行方市公式ホームページ(月平均アクセス件数約4万件)のリニューアルに合わせ、有料広告を掲載いたします。

規格 大きさ:縦50ピクセル(19.05mm)×横150ピクセル(52.92mm)

データ量 5Kバイト以内

データ形式 GIF形式又はJPG形式(動画不可)

掲載料 バナー広告1枠 月額1万円

掲載期間

1か月単位とし、最長12か月

募集枠数 最大10枠

掲載位置 市公式ホームページのトップページで、市が指定した位置

掲載料等の納付

原則として一括前払い。

※広告の掲載期間が2か月以上にわたる場合、協議の上、分割納付することが出来ます。また、年度をまたがる場合には、年度分ごとに前払いとなります。

その他 掲載を希望する月の2週間前までにお申し込みください。

## ブックスタートボランティアを募集します!

ブックスタートとは、すべての赤ちゃんのまわりで楽しくあたたかいひとときが持たれることを願い、一人ひとりの赤ちゃんに、絵本を開く楽しい体験といっしょに絵本を手渡す活動です。

**作業内容** 赤ちゃんとその保護者へブックスタートについて、簡単な説明と読み聞かせをしながら絵本を手渡す。

**募集条件** 行方市にお住まいで、ブックスタートに協力いただける方

**募集人員** 10名程度 申込締切 10月31日(土)

**申込方法** 行方市立図書館に直接または電話で  
**申・問** 行方市立図書館 ☎ 0299-55-1495

## 「ヤンキー先生からのメッセージ～夢は逃げていかない～」

### 義家弘介氏 講演会

青少年育成行方市民会議・行方市PTA連絡協議会・行方市男女共同参画研究会の三者合同による「青少年の自立と社会性を育てる講演会」を開催します。

**日時** 11月14日(土) 午前11時～12時30分

**場所** 行方市文化会館

**料金** 無料

事前申込みは特に必要ありません。

定員になり次第締め切らせていただきます。

**問** 生涯学習課 ☎ 0291-35-2111



# 「地上デジタル放送説明会・受信相談会」 が11月26日(木)～11月30日(月)までの 5日間、市内20会場で開催されます!!

『デジサポ茨城』（総務省茨城県テレビ受信者支援センター）主催の説明会（参加費無料）が市内20会場で開催されます。

説明会では、地上デジタル放送を受信するための必要な情報のほか、

- 地上デジタル放送を見られるようにするにはいくらぐらい掛かるの？
- 今のアナログテレビをそのまま使ってみるにはどうすればいいの？
- アンテナは交換しなければならないの？
- アンテナをどこに向ければ、地上デジタル放送を受信できるの？

など、ご自宅やお住まいの地域で地上デジタル放送を受信するための具体的な質問に『デジサポ茨城』の専門スタッフが対応してくれます。また、各会場では、**デジタルテレビ・デジタルチューナー・リモコン・UHFアンテナ**などが実際に展示され、触れて体験することができます。

事前予約は、必要ありませんので、当日はご近所の方お誘い合わせのうえ、お気軽に会場へ足をお運びください。

◇開催場所及び開催日時については、以下のとおりです。

| 開催日       | 開催時間                 | 会場名(室名)                         | 地区名        |
|-----------|----------------------|---------------------------------|------------|
| 11月26日(木) | 午前の部(10:00～12:00)    | 西浦地区学習センター(1階研修室)               | 麻 生        |
|           |                      | 要地区館                            | 北 浦        |
|           | 午後の部(14:00～16:00)    | 繁昌地区学習センター<br>玉川地区学習センター        | 玉 造        |
| 11月27日(金) | 午前の部(10:00～12:00)    | 手賀地区学習センター<br>現原地区学習センター        | 玉 造        |
|           | 午後の部(14:00～16:00)    | 羽生地区学習センター<br>上山農村集落センター        |            |
|           |                      |                                 |            |
| 11月28日(土) | 午前の部(10:00～12:00)    | 小貫地区学習センター<br>穴瀬農村集落センター        | 北 浦        |
|           | 午後の部(14:00～16:00)    | 武田地区館                           |            |
|           | 14:00～,16:00～,18:00～ | 北浦公民館(1階 講義室1,2,3)              |            |
| 11月29日(日) | 午前の部(10:00～12:00)    | 四鹿杉平農村集落センター<br>榎本地区農民研修センター    | 麻 生        |
|           |                      |                                 | 玉 造        |
|           | 14:00～,16:00～,18:00～ | 麻生公民館(2階 研修室)<br>玉造公民館(2階 大ホール) | 麻 生<br>玉 造 |
| 11月30日(月) | 午前の部(10:00～12:00)    | 太田地区館<br>島並農村集落センター             | 麻 生        |
|           |                      |                                 |            |
|           | 午後の部(14:00～16:00)    | 大和地区館<br>小高地区館                  |            |

※1 「午前」と「午後」で開催会場が異なりますので、ご確認のうえご参加ください。

2 麻生公民館、北浦公民館、玉造公民館では、18:00からも開催します。

【地デジ説明会・受信相談会に関するお問い合わせ先】

総務省茨城県テレビ受信者支援センター（デジサポ茨城 説明会事務局）

☎ 029-303-2601（午前10時～午後6時）へ



## 今月の税金

市・県民税 第3期  
国民健康保険税 第4期  
納付期限（口座振替日）  
は11月2日です

## 平成21年10月 支給分の公的年金から 住民税の天引きが始まります。

65歳以上の年金受給者で、住民税を納税されている方へ

市県民税納税通知書内の「特別徴収公的年金から」に記載のある方は、ご確認ください。ただし記載のある方でも、年税額等に異動があった場合、従来通りの納付方法になります。



### 対象となる方は

4月1日現在65歳以上の老齢基礎年金等の受給者のうち、前年中の年金所得に係る住民税の納税義務のある方。

### 対象となる年金は

全ての公的年金（国民年金、厚生年金、共済年金、企業年金、退職年金など）に係る個人住民税が合算され、老齢基礎年金または通算老齢年金、退職年金等から特別徴収されます。

ただし、障害年金および遺族年金などの非課税の年金からは、引落しされません。

### 対象とならない方は

- ①公的年金の年額が18万円未満の方。
- ②公的年金の額から所得税、介護保険料、国民健康保険税（または後期高齢者医療保険料）を差し引いた年額が、天引きされる個人住民税額より小さい方。
- ③当該年度の属する年の1月1日以降、転出等の理由で市内に住所を有しなくなった方。
- ④介護保険料が公的年金から特別徴収されていない方。

### 特別徴収される税額は

天引きされるのは、年金所得から計算した住民税額のみとなり、その他の所得（給与所得や農業所得など）は、これまでと同じように会社の給料から天引きまたは、口座振替や現金納付などで納めていただきます。

※特別徴収制度：年金保険者が住民税を年金から引き落として市区町村へ直接納入すること

## 初心者の方もステキな写真が！

### 写真教室を開催

カメラ購入をしたものの使い方がよくわからないとか、イメージ通りに撮れないとか、参加者の悩みや思いはいろいろ。講師のにこやかな笑顔と思いやりあふれる指導に支えられ、みなさんの意欲はますます高まっています。と言うわけでパート2として新たな仲間を募集いたします。（募集欄をご覧ください P15）

今後は「なめがた環境保全フォトコンテスト」への参加や、晩秋の西蓮寺撮影教室なども予定しています。



## すばらしい森に育てるために

### 北浦広葉樹の森 下刈り体験事業

平成15年に武田小・三和小の児童によって河津桜の苗が植えられた森の下刈りを毎年行っています。今年も地元の武田小・三和小・北浦童太鼓の児童と父兄、関係団体などから約160人が参加。児童たちは、大鎌の使い方などの指導を受け桜の木の周辺に伸びた草を刈り取りました。この下刈り体験により、児童たちは緑を守る大変さと大切さを実感した様子でした。その後、スイカ割りが行われ、参加者の草刈りの疲れを癒しました。

## 韓国メディア (KBS) から取材を受けました

### 玉造有機肥料供給センター

循環型農業に関するドキュメンタリー番組の制作のため、し尿、浄化槽汚染及び牛、豚家畜ふん尿を原料とした有機肥料供給施設である玉造有機肥料供給センターが、取材を受けました。当日は、センター内の処理工程のほか、ふん尿を出している養豚農家や酪農農家、液肥を利用している農家の方も取材を受けました。当センターでは、ふん尿を有効利用し、地域循環型農業を推進しています。



## 防災について学びました！

### 太田小学校 防災訓練

9月2日（水）、太田小学校において防災訓練が行われました。子どもたちは地震・火災が発生したことを想定し校庭に避難したあと、地元の消防団（石神・矢幡・根古屋）の方による放水を見学しました。『消防団員は市で何人いるのですか？』などの質問があり、副分団長の小貫さんがわかりやすく説明してくれました。



## フラワーロードに貢献！

道路里親認定団体が  
知事より表彰されました

茨城県管理の道路を「里子」に、沿道のボランティア団体などを「里親」に例えて、道路の清掃（ごみ拾い）や除草・花壇の手入れなどを県に代わって行っている団体に対しての功労者表彰が8月10日に鉾田土木事務所で行われ、行方市でも7団体（3年以上）が表彰されました。それぞれの地域県道のコミュニティーガーデンも皆様のおかげで明るくなり、道行くドライバーの目も楽しませてくれています。これからの活動がよりいっそう地域に広がり行方市の美しいフラワーロードの貢献に繋がるよう期待しています。



（行方市道路里親認定団体）

| 団体名                         | 代表者名  | 活動場所          | 認証年度 |
|-----------------------------|-------|---------------|------|
| 行方花の会                       | 川島英美子 | 縦貫道行方鹿行自動車付近外 | H18  |
| 行方市高校生会及び<br>行方市麻生ガーデニング愛好会 | 高野婦美子 | 麻生高速バスロータリー   |      |
| 矢幡地区女性会                     | 丸木輝子  | 矢幡地区県道        |      |
| 石神地区緑化<br>ボランティアグループ        | 新堀久子  | 縦貫道石神交差点      |      |
| AiAiクラブ                     | 箕輪 幸栄 | みなみ原団地入り口     |      |
| 癒しの郷フラワークラブ四鹿地区             | 高塚富士男 | 四鹿坂下          |      |
| 癒しの郷フラワークラブ杉平地区             | 稲田町子  | 四鹿久保田ストア前     |      |
| 島並下新生会                      | 大堀一男  | 国道355号 島並地内   | H20  |

### 第8回行方市近隣市町村

#### 小学生ソフトテニス大会

8月22日（土）、玉造運動場テニスコート他2会場において13クラブ113組の参加により開催されました。市内の入賞者は下記のとおりです。

低学年女子の部

【準優勝】坂本・高橋組（玉造山王テニス）

高学年男子の部

【第3位】並木・成島組（玉造山王テニス）

高学年女子の部

【第3位】高橋・渡辺組（玉造山王テニス）

### 第3回 行方杯（総の宮）ソフトテニス大会

8月23日（日）、北浦運動場テニスコート他2会場において、143組の参加により開催されました。優勝者は下記のとおりです。

一般男子の部 石井・金山組（住金クラブ）

一般女子の部 小沼・根本組（鉾田2高）

成年男子の部 加瀬・高野組（住金・鉾田）

成年女子の部 佐藤・東峰組（鹿島クラブ）

シニア45の部 香取・久保木組（潮来クラブ）

シニア55の部 永田・川村組（小見川クラブ）

シニア65の部 鈴木・山口組（小見川クラブ）

シニア71の部 香取・藤崎組（佐原クラブ・玉造クラブ）

### B & G全国ジュニア水泳競技大会に出場しました！

平成21年8月22日（土）東京都辰巳国際水泳場で、2009 B & G全国ジュニア水泳競技大会が開催されました。全国の小学3年生以上中学3年生までの選手が約460名参加し、行方市からも4名が参加しました。

競技は、予選を行い上位6位までの選手が決勝に進出できます。行方市の選手は惜しくも決勝には残れませんでした。一生懸命泳いでいる姿が印象的でした。

羽生能知 小学5・6年男子（自由形・バタフライ）

松澤綾乃 小学5・6年女子（自由形・バタフライ）

根本明奈 小学5・6年女子（自由形・平泳ぎ）

風間遥貴 小学3・4年男子（自由形・バタフライ）

### 夏季グラウンドゴルフ大会

8月27日（木）、北浦運動場第1グラウンドにおいて各地区予選を通過した113名の参加により開催されました。

【優勝】野原たか

【準優勝】山崎勇

【第3位】理崎市郎



### 第3回 行方市長杯スポーツ少年団バレーボール大会

8月29日（土）麻生運動場体育館において、8チームの参加により開催されました。

【優勝】Wink

【準優勝】大洋VBS

## 盆踊りを楽しみました！

### 緑ヶ丘ふれあい祭り

8月23日（日）、緑ヶ丘区恒例の「緑ヶ丘ふれあい祭り」が、晴天のもと盛大に開催されました。午前中は、小学生による子ども御輿が区内を一巡し、午後は、今年度新装された提灯や舞台で盆踊りが行われました。

北浦童太鼓による創作太鼓、スポーツ少年団員による空手道演武、藤和会による舞踊なども披露され、最後には、抽選会も催され、子どもからお年寄りまで、夏の夕べを楽しく過ごしました。



## 交通事故をなくそう！

### 全国交通安全運動周知県下統一鹿行地区キャンペーン

9月17日（木）、麻生公民館ほかを会場に、鹿行管内の警察署、安全協会、安全運転管理者協議会、地区交通安全活動推進委員協議会、交通安全母の会の参加のもと開催されました。この運動は、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

当日は、竜翔寺保育園の園児による楽しいアトラクションが披露されたほか、一丁窪交差点において交通安全を呼びかける街頭キャンペーンが行われました。

## なめがたの野菜おいしかったよ！

### 北浦幼稚園 食農教育事業

地域食文化の大切さや、地域農業への理解を深めるため、北浦地区女性農業団体「虹の会」（山崎志津子会長）、北浦鋤頭会議（吉田正弘会長）、北浦農業担い手会（塙勝彦会長）の3つの農業団体による食農教育事業が9月18日（金）、北浦幼稚園において行われました。

流しうどんや地元野菜たっぷりの豚汁に子どもたちは大喜び！食事の後は、野菜に関するクイズを楽しみ、有意義な時間を過ごすことができたようです。



## 世界が変わる 私が変わる

### JICAボランティア募集！

9月9日（水）、青年海外協力隊応募促進支援キャンペーン全国キャラバン隊の皆さんが行方市にやってきました！同協会の高須英二さん（行方市）はガーナで学校の教師としてボランティア活動をしていたそうです。「ボランティアの体験は自分たちも大きな充実感を得ることができます。ひとりでも多くの方に協力隊に参加してほしいです」と話してくれました。参加について詳しくは下記まで。

（社）青年海外協力協会 ☎ 03-3406-9151



## 行方市情報メール一斉配信サービス（メールマガジン）を開始しました

9月1日から、市のイベント情報、災害や不審者情報、選挙速報、健診等の情報について、登録いただいた皆さんのパソコンや携帯電話へ、無料でメール配信するサービスを開始しました。当面は、市からのお知らせを随時配信することとし、すべての情報の一斉配信は、11月1日から開始いたします。

今後、行方市が登録いただいた皆さんに配信する情報は、以下のとおりです。

- ・市からのお知らせ
- ・選挙速報
- ・災害情報
- ・市イベント情報
- ・不審者情報
- ・観光情報
- ・市税等納期限情報
- ・公売情報
- ・市民講座情報
- ・健康情報
- ・子育て情報

情報メール一斉配信サービスを希望される方は、以下の手順により登録をお願いいたします。

パソコンでの受信を希望される方は、市ホームページの「情報メール一斉配信サービス ([http://www.city.namegata.ibaraki.jp/mail\\_service/](http://www.city.namegata.ibaraki.jp/mail_service/))」から、2次元コード対応携帯電話をお持ちの方は、以下のコードを携帯電話で読み取り、登録することができます。

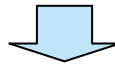


※携帯電話は、こちらのアドレス

[http://www.city.namegata.ibaraki.jp/mobile/mail\\_service/](http://www.city.namegata.ibaraki.jp/mobile/mail_service/)  
からも登録できます。



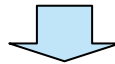
※携帯電話の方は、事前にご自分のメールアドレスをお控えください。



希望するメールアドレスと登録希望パスワードを入力、配信を希望する項目を選択し、「新規登録」をクリック



仮登録メールが送られてきます。仮登録メールの中の本登録用 URL にアクセス



登録完了。登録完了のメールが届きます。

※携帯電話で受信する場合、既に迷惑メール対策で、「アドレス指定受信」・「ドメイン指定受信」・「メールフィルター」など、電子メール拒否設定を行っていると受信できない場合があります。設定の変更をお願いします。

※携帯電話にて「これ以上起動できません」と表示される場合は、他の端末機能が複数起動している恐れがあります。待ち受け画面に戻り、再度登録作業を進めてください。

※登録及びメール受信に要する通信費などの費用は、利用者負担になります。

問い合わせ

秘書広聴課

☎ 0299-72-0811

URL: <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>

## 情報ひろば



### 年金記録相談のご案内

社会保険労務士による「ねんきん定期便」の相談会をおこないます。

「ねんきん定期便」は加入記録をご確認いただくとともに年金制度に対するご理解を深めていただくことを目的として、これまでの保険料納付の実績や将来受取る年金額の見込みなどの年金に関する情報を定期的にお送りするものです。

### 実施時期及び送付周期

4月から毎年、誕生月に送付

対象 当日までに「ねんきん定期便」が届いた方

日時 10月27日（火）

午前9時～12時・午後1時～4時

場所 行方市役所北浦庁舎

1階 第4会議室

※相談の際「ねんきん定期便」・年金手帳（または基礎

年金番号通知書）をご持参ください。

### 行方市の人口

総数 38,961人 (-37)  
男 19,322人 (-20)  
女 19,639人 (-17)  
世帯数 11,636世帯 (+2)  
平成21年9月1日現在  
( )は前月との比較

### 行方市民憲章

やさしい自然  
かがやく人  
わたしたちがつくる  
魅力あるまち、行方市



市の花  
ヤマユリ（山百合）



市の木  
イチョウ（銀杏）



市の鳥  
シラサギ（白鷺）

### 水道課からのお願い



水道課では、毎月検針員さんが水道メーターの検針業務を行っておりますが、迅速かつ安全な検針業務を行うために次の点に注意してメーター機ボックスの管理をお願いいたします。

### 障害者就職面接会



期日 10月16日（金）

時間 午後1時～

場所 鹿島セントラルホテル

（神戸市大野原4・7・11）

※参加希望の方は、事前にお申込みをお願いいたします。

問 ハローワーク常陸鹿嶋

0299（83）2318

### 水道課

0299（55）1108

## なめがた 秋の祭典

### 第3回「なめがたあきんど祭」

10月31日（土）～11月2日（月）

行方市麻生運動場にて

問 行方市商工会 0299-72-0520







初めまして、  
行方市消費生活センターです！

10月1日より、行方市消費生活センターを開設しました。センターでは、市民の安全安心なくらしづくりのため、消費生活に関する相談及び情報の収集や提供を行います。消費生活相談は、専門の相談員が対応します。

◆場所 市役所 北浦庁舎内 1階  
(玄関を入って一番奥)

◆電話 0291-34-6446

◆相談受付時間 午前9時～12時  
午後1時～4時(土・日・祝日・  
年末年始は除きます。)相談員は  
水曜日はおりませんが受付対応は  
いたします。

消費生活に関する相  
談で、どんなこと？

一口メモ

○購入した品物について不備等があった。○身に覚えのない請求書が送られてきて困っている。○自宅に訪問してきた業者から高額な品物を買ってしまったが、契約を解除したい。○カード支払いに慣れてしまい、気づいたら返済能力以上にローンが増えている。

※上記は一例ですので、困ったこと悩んでいることがありましたら、お気軽に相談してください。先延ばしにしないことが大切です。

— まずはお電話を！ —

## 「なめがた郷土かるた」巡旅

めぐりたび

10月17、18、19日に行われるお祭りをご案内します。たくさんのお店も並びますので、是非足を運んでご見学ください。

### 大麻神社祭礼(麻生地区の祭り)

平安時代の大同元年(806)の創建とされる麻生地区の大麻神社は、五穀豊穡を願い、毎年10月の第3日曜日を中心に盛大に行われます。3日間にわたって神輿や山車が、勇壮にまちを練り歩きます。公民館広場では、大勢の人が見送る中、各町内の自慢の踊りやお囃子が披露されます。



「なめがた郷土かるた」は、1組2,000円  
購入は、麻生・北浦・玉造公民館または生涯学習課まで。

## 受講生募集



### 初心者大歓迎！「写真教室パート2」(全5回)

2年目を迎え習熟度も経験も機材もいろいろの写真教室。スナップからコンテスト出品まで受講生に合わせて指導します。時には外に出て撮影会も。

日時 11/8・12/13・1/10・2/7・3/7 第2日曜日 午前9時～11時

場所 北浦公民館(時間・場所は変更する場合があります)

対象 市内在住・在勤・在学の方(保育はありませんがお子様連れの方もどうぞ)

講師 高野 猛さん 費用 材料費は各自

持ち物 カメラ(デジカメOK) これまでに撮った写真

申込方法 直接窓口、またはお電話にて10月27日(火)までに

### シェフが教えるイタリアン「家庭でも作れるパスタ料理」

イタリアにはスパゲッティのほかにも様々なパスタがあります。それぞれの特徴に合わせたソースを作っていただきましょう。

日時 11月7日(土) 午後1時30分～4時

場所 北浦公民館2階 調理室 講師 柄沢 章さん

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 材料費 1,000円

対象 市内在住・在勤・在学の一般の方

申込方法 直接窓口、またはお電話にて10月27日までに申し込ください。

申・問 生涯学習課(北浦庁舎) ☎0291-35-2111



Bringing up a child

## 子育て

行方市子育て支援センター

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受付けています

### 親子教室 & ス・トミック講座《五感・表現》

できたよ～さつまいもー親子芋ほり大作戦ー

日時 10月29日(木) 9時45分受付

場所 玉造中学校前畑

汚れても良い服装で参加してください。

### 親子教室《のびのび・どろんどろん》

親子でリンリン♪リトミック

日時 10月21日(水) 9:30 受付

場所 玉造公民館

講師 鎌形由貴乃さん

☆ 11月のス・トミック講座のお知らせ☆

### ☆さつまいもクッキング

日時 11月5日(木) 9:30 受付

場所 北浦保健センター 講師 河野史子栄養士

参加人数 親子15組(先着順)

申込締切 10月28日(水)

費用 実費を集合します。



### 子育て広場 10月の予定

| 10月 |   | 麻 生                  |                     | 北 浦                  |                     | 玉 造                  |                     |
|-----|---|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
|     |   | 午前<br>9:30~<br>11:30 | 午後<br>1:30~<br>3:30 | 午前<br>9:30~<br>11:30 | 午後<br>1:30~<br>3:30 | 午前<br>9:30~<br>11:30 | 午後<br>1:30~<br>3:30 |
| 1   | 木 |                      |                     | ○                    |                     |                      | ○                   |
| 2   | 金 |                      |                     | ○                    |                     | ○                    |                     |
| 5   | 月 |                      |                     |                      |                     | ○                    |                     |
| 6   | 火 | ○                    |                     |                      |                     | ○                    | ○                   |
| 7   | 水 | ○                    |                     |                      |                     | ○                    |                     |
| 8   | 木 |                      |                     | ○                    |                     |                      |                     |
| 9   | 金 | ○                    |                     | ○                    |                     |                      | ○                   |
| 13  | 火 | ○                    |                     |                      |                     |                      |                     |
| 14  | 水 | ○                    |                     |                      |                     | ○                    | ○                   |
| 15  | 木 |                      |                     | ○                    |                     |                      | ○                   |
| 16  | 金 | ○                    |                     | ○                    |                     |                      |                     |
| 19  | 月 |                      |                     |                      |                     | ○                    |                     |
| 20  | 火 | ○                    |                     |                      |                     | ○                    |                     |
| 21  | 水 | 親子教室                 |                     |                      |                     |                      |                     |
| 22  | 木 | ○                    |                     | ○                    |                     |                      |                     |
| 23  | 金 | ○                    |                     | ○                    |                     |                      |                     |
| 26  | 月 |                      |                     |                      |                     | ○                    |                     |
| 27  | 火 | ○                    |                     |                      |                     | ○                    |                     |
| 28  | 水 | ○                    |                     | ○                    |                     |                      | ○                   |
| 29  | 木 | 親子教室&ス・トミック講座        |                     |                      |                     |                      |                     |
| 30  | 金 |                      |                     |                      |                     | ○                    |                     |

開催場所 麻→麻生公民館 北→北浦公民館 玉→玉造保健センター



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

### ◆健康のミニ知識◆

#### 高齢者の健康をおびやかす

#### 廃用症候群(生活不活発病)とは?

病気をしたり体に痛みがあったり、あるいは外出するのがおっくうだったりして、からだを使わないと脳を含め全身のあらゆる器官の働きが衰えることをいいます。必要以上に安静にしすぎたり、家や社会での役割りがなくなる事などによって意欲や知力の低下もおこります。

予防はまず、できることから

#### 『転倒予防』

日頃より散歩などで足・腰の筋力を鍛えておく。

(自分の足にあった滑りにくい靴を履く)

#### 『さらなる機能低下の悪循環をさける』

脳卒中・低栄養・閉じこもりなどにより活動の制限→機能の低下→さらなる活動の制限→機能低下

#### 『自助努力』

自分で出来ることは時間がかかっても、なるべく自分で行うように心がけましょう。







Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### 健康つらみ がん予防（6） ～乳がん～

日本人の女性で乳がんにかかる人は年々増加しています。女性にできるがんの中で最も多く、年間約4万人の女性がかかっており、女性の20人に1人がかかる計算です。

また、早期のうちに発見できれば治る可能性が高いがんといえますが、毎年1万人以上の女性が亡くなっています。

乳がんは30歳代から増えはじめ、40歳代後半にもっとも多いのが特徴です。乳がんは乳房の中に、固くて痛みのない小さなしこりができます。自己検診法は自分の乳房のしこりを見つけるのにとっても有効です。乳がんは自分で調べることのできる数少ないがんのひとつですので、日頃から乳がん自己検診法を心がけるほか、市で実施している婦人科検診を積極的に受診しましょう。



#### 年齢別乳がん罹患率（2001年）



（引用データ：国立がんセンター  
がん対策情報センターより）

〈女性特有のがん検診推進事業〉

#### 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券を 利用しましょう！

対象となる方へ「子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券」を送付しました。この事業は、近年増えている子宮頸がん・乳がん検診の受診率アップ、検診受診のきっかけづくりを目的として実施するものです。是非、ご利用ください。

##### ○子宮頸がん検診対象者

20・25・30・35・40歳の女性（年齢は平成21年4月1日現在）

##### ○乳がん検診対象者

40・45・50・55・60歳の女性（年齢は平成21年4月1日現在）

お問い合わせ先

健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

### 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

～インフルエンザ予防のため、予防接種を受けましょう～

**対象者** 行方市にお住まいの65歳（接種日現在）以上で接種を希望される方。

※昭和19年10月～昭和20年1月生まれの方は65歳の誕生日以降に接種して下さい。

**接種期間** 平成21年10月1日～平成22年1月31日  
**接種方法** 平成22年1月31日で65歳以上の方には、個人通知を郵送いたします。

予防接種を希望される方は、通知をよく読んで上で、同封の「インフルエンザ予防接種予診票」を記入し、医療機関で受けて下さい。

**実施場所** 県内の医療機関で受けられます。なるべくかかりつけの医療機関で受けましょう。接種を受けるときは、事前に医療機関にお問合せ下さい。

**公費負担金** 2,500円（超える金額については個人負担となります）  
なお、生活保護世帯の方は、個人負担免除券（全額公費負担）を発行いたしますので、健康増進課（北浦保健センター）へお申し出下さい。

**持ち物** 保険証・インフルエンザ予防接種予診票  
**問合せ先** 健康増進課（北浦保健センター）

☎ 0291-34-6200



### 献血のお知らせ



|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ◇期日 | 10月30日（金）                          |
| ◇時間 | <午前> 10:00～12:00<br><午後> 1:00～3:30 |
| ◇会場 | 麻生保健センター                           |
| ◇期日 | 10月30日（金）                          |
| ◇時間 | <午前> 10:00～1:00<br><午後> 2:00～3:30  |
| ◇会場 | セイミヤモール麻生店                         |
| ◇期日 | 11月13日（金）                          |
| ◇時間 | <午前> 9:30～12:00<br><午後> 1:00～3:30  |
| ◇会場 | 北浦公民館                              |
| ◇期日 | 12月18日（金）                          |
| ◇時間 | <午前> 10:00～12:45                   |
| ◇会場 | ベシア玉造店                             |

【問合せ先】 健康増進課

～献血にご協力ください～



© 株式会社鹿島アントラーズ F.C.

## 第89回天皇杯～全日本サッカー選手権大会～日程決定！！ アントラーズは2回戦から登場します

史上初リーグ3連覇とともに、天皇杯タイトルを目指してがんばれアントラーズ！皆さまの熱い応援をお願いします。

| 日 程                | キックオフ | 場 所 |
|--------------------|-------|-----|
| 2 回戦 10 月 11 日 (日) | 13:00 | カシマ |
| 3 回戦 10 月 31 日 (土) | 13:00 | カシマ |
| 4 回戦 11 月 14 日 (土) | 15:00 | カシマ |
| 準々決勝 12 月 12 日 (土) | 未 定   | 未 定 |
| 準決勝 12 月 29 日 (火)  | 未 定   | 未 定 |
| 決勝 1 月 1 日 (金)     | 14:00 | 国 立 |



ホームゲームでは、地元の特産品やにわかに急上昇中のB級グルメ、パフォーマンスなど、いろいろなイベントも開催しています。食べて、見て、スタジアムを10倍楽しんではみませんか？

### 今月のホームゲーム日程

◇10月4日(日) 午後4時00分

28 節 アルビレックス新潟戦

つくばの日・成田の日

◇10月24日(土) 午後4時00分

30 節 ジェフ千葉戦

稲敷の日・土浦の日



お問合せ 企画課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811 HP <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>

## なめがた環境通信 なめがた環境通信

問 環境課(北浦庁舎)  
☎ 0291-35-2111

### 霞ヶ浦の日に水質浄化キャンペーン ～できることから始めよう～9/1

9月1日「霞ヶ浦の日」に合わせて家庭排水浄化推進協議会と環境保全行方市民会議はベイシア玉造店・セイミヤモール麻生店の店頭において、水質浄化キャンペーン(アクリルタワシや水切りネットなどの配付)を行い、多くの市民に水質浄化を呼びかけました。家庭から何気無く流している生活排水へのちょっとした気遣いが霞ヶ浦の水質浄化につながります。皆様のご協力をお願いいたします。尚、ご協力いただきました生活大学及び更生保護女性会の皆様に感謝いたします。

#### 水質浄化ワンポイントアドバイス

◇油などはいったん拭いてからアクリルタワシで洗い、お米のとぎ汁は植物へかけてあげましょう。



#### 朝顔通信 来年のために・・・

潤いと活力を貰い、可愛がって育ててきた朝顔カーテンもそろそろ終盤を迎えています。

葉が茶色くなり枯れてきたら、来年のために種を取りましょう。ビニールの袋に入れて冷蔵庫で保存しておくと発芽がよくなります。そしてみんなでまた来年も・・・

# ヘルシー クッキング



## レンコンと鶏肉の「ほっ栗」煮

うまみと栄養をたくわえた根菜が、  
おいしい季節です。

### ○材料（1人分）

レンコン 小1節（200 g）  
栗（渋皮をむいたもの） 300 g  
鶏モモ肉 250 g  
ぎんなん（塩茹でしたもの） 12粒  
A（酒 1/2カップ、水 1カップ、  
砂糖 大さじ1、みりん 大さじ2）  
うすくち醤油大さじ2  
サラダ油 大さじ2

### ○作り方

- ①レンコンは皮をむいて乱切り、鶏肉はひとくち大に切る。
- ②鍋にサラダ油（大さじ1）を熱し、鶏肉を炒めて皿に取り出す。
- ③②の鍋にサラダ油（大さじ1）を加えてレンコンを炒める。栗を入れ、②の鶏肉を鍋に戻す。
- ④③にAを加えて煮立てたら、火を弱め、アクをとって落とし蓋をし、約10分煮る
- ⑤④に薄口しょう油を加えて煮つめ、ぎんなんを加えて煮汁を全体にからめ、器に盛る。

エネルギー 101kcal 塩分 0.4 g



健康増進課 管理栄養士  
大輪 ゆか

レンコンは、抗酸化作用・消炎作用を持つとされる栄養素を含んでいます。特に、粘膜を健康に保つ、ビタミンCが豊富です。

# BOOKS 図書館情報

このほかにもたくさんの本が入っています！  
希望する本がないときは図書館職員へ声をかけてください。市内の各図書室のほか、県立図書館からも取り寄せます。

## 新着図書

「ぼくのものごたりあなたのものがたり」 ジュリアス・レスター 作  
カレン・ハーバー 絵



人はそれぞれ、さまざまな特徴をもっている。それなのに、人種や肌の色で人を判断することに、意味はあるの？ 子ども時代に厳しい差別を体験したアフリカ系アメリカ人が、人種の問題を「ものがたり」のように問いかける。



一般書

ドラゴン・ティアーズ／石田衣良

北門の狼／逢坂剛



児童書

よかったなあ、かあちゃん／西本鶏介

行方市立図書館のホームページで「新着案内」と「蔵書検索」ができます。

## イベント情報

開催場所は行方市立図書館になります。

えいがかい 10月10日（土）午前10時～

『ハチ公物語』ほか

だっこでよみきかせ 10月14日（水）午前10時～

『ママのおなか』ほか

おはなし会 10月24日（土）午後2時～

『ハロウィン』

※市のHPのイベントカレンダーで詳しい内容がご覧いただけます。

## Oct 10月図書館カレンダー

| 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<br>（玉造乙1175）    | 火曜日～金曜日<br>（午前9：30～午後6：30）<br>土・日・祝日<br>（午前9：30～午後5：00） | 0299 - 55 - 1495 |
| 行方市北浦公民館図書室<br>（山田2175） | 午前9：00～午後5：00<br>休館日は月曜日                                | 0291 - 35 - 3777 |
| 行方市麻生公民館図書室<br>（麻生1221） | 午前9：00～午後5：00<br>休館日は月曜日                                | 0299 - 72 - 1573 |



# なめがたをあるく



## 古代遺跡が今、蘇る！ 三昧塚古墳農村公園

三昧塚古墳農村公園



金銅製馬型飾付冠（複製）



倭武命像（ふれあいランド）



海老澤幸雄さん



復元された三昧塚古墳（市指定史跡）

小美玉市との境界付近の国道355号線沿いに、巨大な前方後円墳がそびえ立っています。平成15年（2003）に、全長85メートル、後円部高さ8メートルという、築造当時の大きさに復元された三昧塚古墳です。古墳の副葬品は、金銅製馬型飾付冠（こんどうせいうまがたかざりつきかんむり）をはじめ、耳飾り、鏡、装飾用の太刀、短甲や多数の埴輪などが確認され、これらの出土品のうち、茨城県立歴史館所蔵のものが、考古資料として茨城県指定有形文化財の指定を受けております。古墳の築造は、5世紀後半と推定され、行方市の代表的かつ当時の古墳文化を考察する際の重要な遺跡となっています。

今回、地元在住の郷土史家、海老澤幸雄さんに古墳の被葬者の姿や今後の古墳の活用方法について伺いました。三昧塚古墳が50年ぶりに復活再現されたことは、世紀の大事業であり誠にすばらしいことです。この古墳の被葬者は、全国的にも例のない金銅製馬型飾付冠を頭につけている20歳位の男子で、身長は162.5cm。耳飾りや太刀など副葬品は約2千点。霞ヶ浦東岸に勢力を張る政治的・経済的な実力者で大和朝廷とつながりをもった有力首長であったと推察されます。常陸風土記に登場する倭武命（やまとたけるのみこと）と何らかの接点があるのではないかと思います。三昧塚古墳農村公園が、子どもたちの学習の場や観光の拠点となり、市民の憩いの場として親しまれる存在になることを期待します。」

古墳には階段が作られ、後円部から前方部まで行き来することが出来ます。公園内には、駐車場や案内板などが整備され、週末は、家族連れなどの見学者が多く訪れています。墳頂部から眺める夕日の美しさに感激したという方もいたそうで、皆さまも是非一度お立ち寄りください。

## ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます！

柏さん

（玉造第1保育園 保育士）

子どもたちが元気に健やかに成長できるように温かな保育を心がけています。

保育園では子ども

たちと保育士の元氣な笑い声が絶えません。子育て支援センター『たんぽぽ』も開設しています

ので、ぜひ遊びにいらしてください。



## 編集後記

市情報メール一斉配信サービス（メールマガジン）を開始しました。災害情報や不審者情報、イベント情報、子育て情報などを配信いたしますので、皆様の登録をお待ちしております。（保）

実は若かりし頃？三昧塚古墳の担当だった（保）係長と一緒に海老澤先生の取材に伺いました。教科書で習った遠い記憶でしか知らなかった『前方後円墳』がすこし身近なものに感じられました。（友）