

誇れる湖と肥沃な台地 笑顔輝くゆめタウンなめがた

市 報 なめがた

Namegata City Public Relations

2010

8

Aug

No. 60

甘い香りの山百合に包まれて
—玉川小 山百合写生会—

Contents

特集 わたしたちの湖 P02

～霞ヶ浦の環境を考えよう～

お知らせワイド版 P05

(自衛隊相談員・介護保険料改訂 ほか)

市の話題・トピックス P10

(金魚大会・インターンシップ研修生紹介 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・地元を食べよう P18

図書館情報・ヘルシークッキング P19

ぼくの学校、わたしの学校 (麻生中学校) P20



わたしたちの湖

霞ヶ浦の環境を考えよう

—7月19日から9月1日は、霞ヶ浦水質浄化強調月間です！—



帆引き網漁の風景

わたしたちの住む行方市は、霞ヶ浦に囲まれた自然豊かな場所です。今回の特集では現在の水質状態のほか、浄化の取り組みをしている方たちからお話を伺い、霞ヶ浦の環境について考えてみたいと思います。

霞ヶ浦の歴史

—古来より漁場や農業用水源

水上交通路として利用—

霞ヶ浦とは広い意味では北浦を含めた呼び名です。面積は約220平方キロメートル。琵琶湖に次ぐ、国内第2位の大きさです。一番深いところでも水深は約7メートルで、平均水深は4メートルあまりです。

太古の昔は海水が標高10メートル付近まで入り込んでいたため、現在よりはるかに広い面積でした。中世、霞ヶ浦は関東平野内部へ



大漁のワカサギ

の交通路として、沿岸各地に港が開かれて水運が発達しました。江戸時代初期、徳川家康が東京湾に注いでいた利根川の流路を現在のように変更してから、下流域に土砂が堆積し、淡水の湖となりました。昭和初期以降、干拓が沿岸各地で行われ、開田が進みました。

霞ヶ浦は水上交通路としてだけでなく、ワカサギやシラウオ、コイなど豊富な種類の魚が息づく豊かな漁場ともなっていました。明治初期、折本良平（現・かすががうら市出身）によって帆引き船が発明され、大徳網とともに湖の主要な漁法となりました。その後トロール漁法が主流となり、帆引き船は姿を消していきました。（現在は観光資源として運航されています）

憩いの場としての霞ヶ浦

―暮らしと心を潤す風景―

湖面に浮かぶ白帆とその向こうに見える筑波山、やさしい風が揺らすヨシ原、舞い降りる白鳥・・・霞ヶ浦周辺では、1年を通じて水と自然が織りなす潤いある風景を目にすることができず。湖岸沿いの水生植物帯や、たくさん種類の野鳥が描き出す水郷ならではの風景は、先人たちが生きた、はるか昔から変わることのない原風景です。昭和40年代くらいまでは湖水浴でもにぎわいました。

いつの時代も霞ヶ浦はわたしたちの身近にあつて、暮らしを潤し、心を潤してきました。



湖水浴でにぎわった天王崎

人との関わりがもたらす水質悪化

―美しい湖を取り戻すには―

わたしたちと霞ヶ浦は長い間、密接に関わってきました。しかしその関わりは水質悪化をもたらす原因になったのです。

自然の状態で形成されたばかりの湖には、窒素やリンといった物質（こういう物質を栄養塩類といいます）はそう多くはありません。このような湖は貧栄養湖と呼ばれ、水は澄んでいます。

しかし、周囲から流れ込む水に含まれる汚れたものによって栄養塩類が増え、植物プランクトンなどが多くなると水は濁っていきまします。このような湖は富栄養湖と呼ばれ、植物プランクトンが大発生するような現在の霞ヶ浦も富栄養湖です。

自然の状態で貧栄養湖が富栄養湖になるには、数百年、数千年という長い時間がかかります。霞ヶ浦がほぼ今の形になってからまだ、200年足らずですが、急速に水質の悪化が進行した原因は、人間の活動によるところが大きいです。人間の活動によって湖に流れ込むたくさんの汚れた水が、霞ヶ浦の汚濁を進行させています。

霞ヶ浦の汚濁の原因は農業や工業による排水、湖の底のヘドロな

どたくさんあります。しかしその大半は、流域に暮らす人々が出す生活排水などです。排水が直接霞ヶ浦に流れなくても、霞ヶ浦に流れ込む川や水路に流れれば、やはり湖は汚れていきます。湖をきれいにしていくにはこうしたもののひとつひとつにたいしての対策が必要で、また、現在の霞ヶ浦は治水の目的でほぼ全域に湖岸堤が築かれています。これらの工事によって湖岸をすみかとしていた生き物が影響を受けています。

特に水草帯は急激に減少し、そこを生息場所や産卵場所にしてきた動物の減少も起きています。水辺に生息する水生植物には、葉や茎を水上に出す抽水植物（ヨシ・マコモ・ガマ）、葉を水に浮かべている浮葉植物（ヒシ・アサザ）、葉や茎がすべて水中にある沈水植物（マツモ・エビモ）などがあります。水生植物は、種々の魚に産卵の場所を提供するばかりではなく、水中の窒素やりんを吸収し、水をきれいにする働きも兼ね備えています。

しかし、これらの水生植物は、湖の汚濁等による様々な影響を受けています。全体としては種類が少なくなっています。そこで市内でも数年前からアサザを植える取り組みが行われています。

湖をきれいにしたい!

～玉造西小3・4年生アサザ植え～



玉造西小学校の3・4年生16人が、浜地区の霞ヶ浦湖岸にアサザの苗を

植え付けました。

同校の児童が総合的な学習の時間で学んでいる「霞ヶ浦の生き物と環境」の中で、霞ヶ浦のアサザが減少していることを知り、霞ヶ浦をきれいにしたいという強い願いから、NPO法人アサザ基金（牛久市）の協力を得て実施したものです。子供たちは水着に着替えて浅瀬に入り、慎重にアサザの苗を植えた後、網を使って魚を採集して観察を行いました。ほとんどの児童が霞ヶ浦に入るのは初めてということで、霞ヶ浦を身近に感じた1日でした。



みんなで霞ヶ浦に入り、アサザを植えました

— Interview

NPO法人 アサザ基金

1995年からアサザをはじめとする水草を育て、湖に植え付ける活動を行っているNPO法人。市内の学校への出前授業などにも協力していただいています。



飯塚恵三さん 向山玲衣さん

霞ヶ浦は、現在生態が崩れてしまっているため、汚れてしまっています。また護岸工事により湖岸のほとんどがコンクリートになり、アサザをはじめとする水草は生息地をなくし、激減してしまっています。さらには、アサザが育んできた浅瀬がなくなり、アシなどの植物が減ることにより、水質の悪化、鳥や魚、昆虫などの生き物が激減する、という悪循環がすすんでいます。

私たちは豊かな水辺の再生と生物多様性の保全をめざし、国、企業、市民がネットワークを組み、主な水源である谷津田の保全や雑木林の活用、未利用魚を有効利用する循環型社会作りなどを結びつけながら、1995年からアサザ群落の復活に取り組んでいます。

みなさんが住む行方市は、霞ヶ浦など自然に恵まれた土地柄です。アサザや葦（よし）などの水生植物は皆さんの財産であり、これらの資源をもっと生かしてほしいです。今回、玉造西小と玉造小の児童にアサザの苗を霞ヶ浦に植えていただきましたが、多くの市民の皆さんに、アサザの里親になっていただきたいと思います。

霞ヶ浦について理解を深めよう

— 自分たちの問題として —

今回、紹介させていただいたNPO法人『アサザ基金』のほかに、霞ヶ浦の環境改善のために活動している団体があります。行方市でも合併に伴い、環境保全行方市民会議を設立しました。同会では、環境保全・水質浄化キャンペーンを実施し、市民の環境保全、水質浄化意識の高揚を図っているほか、子どもたちに環境教育の一環として児童環境セミナーを実施し



昨年の児童環境セミナーの様子

ています。当日は霞ヶ浦環境科学センターを見学したり、実際に土浦港から乗船しての湖上セミナー

や、水質実験体験をしています。未来を担う子どもたちが地元にある湖に親しみ、その環境について考えることはとても意味のあることです。また、家庭の中でも日常的に霞ヶ浦にやさしい生活をするように心がけていくことが重要です。例えば、キッチンではなべや皿の汚れをふき落とす、三角コーナーに紙をかぶせる、排水口にストレーナーをつける、てんぷら油は固めて捨てる、米のとき汁は植木への散水に使用する、洗濯機には、



美しい霞ヶ浦を守りましょう

ゴミ取りネットをつける、石鹼や無りん洗剤を適量使用する、風呂・洗面所ではシャンプーやリンスを洗いすぎない、風呂の残り湯は洗濯などに利用するなど小さな積み重ねが未来の霞ヶ浦の環境を作っていきます。霞ヶ浦の水面はわたしたちの暮らしを映し出す鏡です。10年後、100年後の霞ヶ浦が様々な生き物が暮らす豊かな湖となるよう環境を守っていきましょう。

～水辺環境について学習しました～

津澄小学校

平成17年度に設置された北浦湖岸山田鳥類調査施設が21年度に改修されました。6月17日完成を記念して地元津澄小学校3年生が自然観察会を実施しました。潮来野鳥の会の岩本先生、行方市玉造自然に親しむ会の柳瀬先生と一緒に熱心に観察をしました。施設は改修してより快適に利用できるようになりました。みなさんも湖岸の環境を観察しにいてみてはいかがでしょうか。



2010 **国勢調査**
平成22年10月1日

**国勢調査は みんなで描く
日本の自画像**
(平成22年国勢調査標語)
平成22年10月1日、
国勢調査を実施します!

- 国勢調査は、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 平成22年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となって実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。
- 調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。

- 国勢調査は、統計法によって、調査票に記入して提出することの報告義務が定められています。
- 統計法では、調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査員をはじめとする調査関係者に対して、調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。
- 調査票に記入していただいた内容は、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。



国勢調査は、日本の未来、地域のまちづくりのための基礎資料になります!

総務省・茨城県・行方市

国勢調査については、平成22年国勢調査広報サイト「国勢調査e-ガイド」をご覧ください。

国勢調査 e-ガイド 検索

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

今月(8月)号のお知らせ版に平成22年度の自衛官募集案内を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

お知らせ
ワイド版
INFORMATION



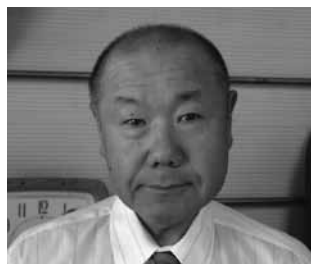
山中日出夫さん(玉造地区)
Tel 0299-57-0625



井坂文稔さん(北浦地区)
Tel 0291-35-2716



額賀勝尾さん(麻生地区)
Tel 0299-77-1518



内田正規さん(麻生地区)
Tel 0299-72-0246

自衛隊は平和を守ることを仕事としています。平和を守る仕事にチャレンジしてみませんか。私たちは自衛隊の入隊・入校のお手伝いを行っています。

総務課(麻生庁舎) ☎0299(72)0811

行方市自衛隊相談員さんを紹介します



生涯学習課(北浦公民館)
☎0291(35)3777

平成23年1月9日(日)
式典 午前10時
行方市文化会館

対象者 平成22年4月2日(平成3年4月1日)に生まれた方で行方市に在住の方及び行方市出身の方

平成23年1月9日(日)
成人式を開催します

まだまにあう! 8/2~
夏期講習会 受講生受付中
(講習会のみ参加者歓迎)

中学生クラス(5教科) 高校生クラス
中学1年生~3年生 高校1年生~3年生

〈同時受付〉
小学生夏期特別授業
9月新入塾生

志学塾
TEL 72-3575

私も主人も建替えたい
とっておきました

1・2ホール付 天然木
平屋~2F、ロフト付き等、多彩な住宅をご紹介します。プロの設計士が承ります。

カタログ請求はこちら
A-1GROUP
0120-890-321
E-mail: info@a-1group.net
進化する家CUTE 検索

標準仕様本体価格
1LDK: 498万円~
2LDK: 799万円~

児童扶養手当 現況届

のお知らせ

社会福祉課（玉造庁舎） ☎ 0299（55）0111

児童扶養手当の現況届受付については、次の日程で行います。現況届を提出しないと8月分からの手当が支給になりません。通知は8月21日までに届く予定です。現況届の用紙は市役所にあります。

また、手当未申請で児童扶養手当対象者と思われる方はお問い合わせください。

提出期間

8月23日（月）～8月31日（火）※土曜日を除く

受付時間

平日 8時30分～12時
13時～17時15分
夜間 8月27日（金）
17時15分～20時30分
休日 8月29日（日）
8時30分～17時15分

（夜間・休日は、玉造庁舎 1F 社会福祉課のみ）
（未申告の方は、夜間と休日受付ができません）

提出場所

玉造庁舎 社会福祉課 児童福祉グループ 1F
麻生庁舎 総合窓口課 1F
北浦庁舎 総合窓口課 1F

就労・生活・修学資金等の『悩み相談窓口』開設

対象 児童扶養手当を受給している方

日時 8月23日（月）10時～15時

場所 玉造庁舎 1F 相談室

問 県鹿行県民センター 県民福祉課

Tel 02991(33)6264



国民健康保険から

のお知らせ

国保年金課（玉造庁舎） ☎ 0299（55）0111

○70歳から74歳の方の「高齢受給者証（青色）」が8月から更新になります。

自己負担割合も平成23年3月31日まで1割に据え置かれます。（現役並所得の方の3割負担は変わりません。）

現在交付されている「高齢者受給者証」の有効期限は平成22年7月31日となっておりますので、新しい受給者証となります。

医療機関へ受診される際は、保険証と高齢受給者証を提示してください。

○「限度額適用認定証」

「限度額適用・標準負担額認定証」交付申請について

入院の際に医療機関窓口へ「限度額認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると月単位で窓口負担額が一定の限度額までになります。必要な方は申請してください。

現在交付されている方も有効期限は平成22年7月31日ですので、8月以降も必要な場合は申請の手続きが必要になります。

〔申請に必要なもの〕

保険証・印鑑・期限切れの認定証（現在交付を受けている方）

※国保税に未納がある場合は交付できません。

災害で損害を受けた方などに対する

後期高齢者医療保険料の減免のお知らせ

災害によって住宅、家財、農作物等に著しい損害を受けたときや左表に該当する理由で、保険料を納めることが困難な方につきましては、後期高齢者医療保険料が減免になる場合があります。

後期高齢者医療保険料の減免を受ける場合は、申請が必要となりますので、国保年金課までお問合せください。

保険料の納付が困難な理由	保険料減免申請の条件
災害による住宅、家財またはその他家財またはその他家財の損害（保険金、損害賠償金等により補てんされるべき金額を除く）が、10分の3以上の場合	被保険者またはその属する世帯の世帯主が居住する住宅、家財またはその他家財の損害額（保険金、損害賠償金等により補てんされるべき金額を除く）が、10分の3以上の場合
死亡または長期入院による収入の減少	被保険者またはその属する世帯の世帯主及びその他の世帯員である被保険者の総収入の見込額の合計額が、減免申請日の前年の当該世帯の総収入の合計額の10分の5に減少する場合
事業の休廃止、失業による収入の減少	同右
農作物の不作、不漁による世帯主の収入の減少	農作物等の損害の程度が、平年における農作物等による収入額の10分の3以上の場合

※いずれの場合も、減免申請日の前年の被保険者またはその属する世帯の世帯主及びその他の世帯員である被保険者の総所得金額の合計額が1千万円以下の場合に限ります。

介護保険料のお知らせ

介護福祉課（玉造庁舎） ☎ 0299（55）0111

介護保険の事業計画は3年毎に見直され、保険料もこれにあわせて改定されます。現在は、第4期計画期（平成21年度～平成23年度）で、市の保険料は下表のとおりです。平成21年4月に介護従事者処遇改善のための介護報酬改定（増額）が行われ、保険料もその影響を受けて上昇しましたが、国の特別対策により平成21年度は報酬改定に伴う上昇分全額、平成22年度はその半額が軽減されています。

保険料は、介護サービスの財源となります。皆さんが安心して介護サービスを受けることができるよう保険料の納付をよろしくお願いいたします。

● 65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料

単位：円

所得段階	対象者	平成21年度		平成22年度		平成23年度	
		年額	月額（※）	年額	月額（※）	年額	月額（※）
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金（※）受給者で、世帯全員が市民税非課税の方	21,900	1,825	22,200	1,850	22,500	1,875
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	21,900	1,825	22,200	1,850	22,500	1,875
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第1段階と第2段階に該当しない方	32,850	2,737	33,300	2,775	33,750	2,812
第4段階 【基準額】	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税の方	43,800	3,650	44,400	3,700	45,000	3,750
第5段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円未満の方	54,750	4,562	55,500	4,625	56,250	4,687
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上の方	65,700	5,475	66,600	5,550	67,500	5,625

※月額は、年額を12ヵ月で割ったもので、あくまでも目安の金額となります。（納期によって増減することがあります）

※老齢福祉年金：明治44年以前に生まれた方などで、一定の所得がない方や他の年金を受給できない方に支給される年金です。

■ 保険料の納め方

- 年金が年額18万円以上の方 → 特別徴収（年金からの天引）
※ただし、年金受給開始から約半年間は普通徴収です。
- 年金が年額18万円未満の方 → 普通徴収（納付書納付・口座振替）
※安全で確実な口座振替をご利用ください。

● 40歳以上から64歳の方（第2号被保険者）の保険料

加入している医療保険によって保険料の決め方・納め方が違います。

■ 保険料の納め方

加入している医療保険の医療保険料とあわせて納めていただいています。

◎ 介護サービスを利用するには

認定申請



要介護認定



結果通知



介護サービス利用

申請窓口
市役所各庁舎
※地域包括支援センター、
居宅介護支援事業所、介
護保険施設にも申請の依
頼ができます。

訪問調査
主治医意見書
一次判定（コンピュータ）
二次判定（審査会）

要介護1～5 →
要支援1・2 →
非該当 →

介護サービス
介護予防サービス
地域支援事業

※40歳から64歳の方は、特定疾病（脳血管疾患や末期ガンなど16疾病）が原因で要介護状態になったことが認定の条件となります。

新築や改築などを行う際にはご注意ください!

建設課 鹿行県民センター
 建築指導課
 ☎ 0299 (55) 0111
 ☎ 0291 (33) 4113

建築物を建てる敷地が4m未満の道路に接する場合

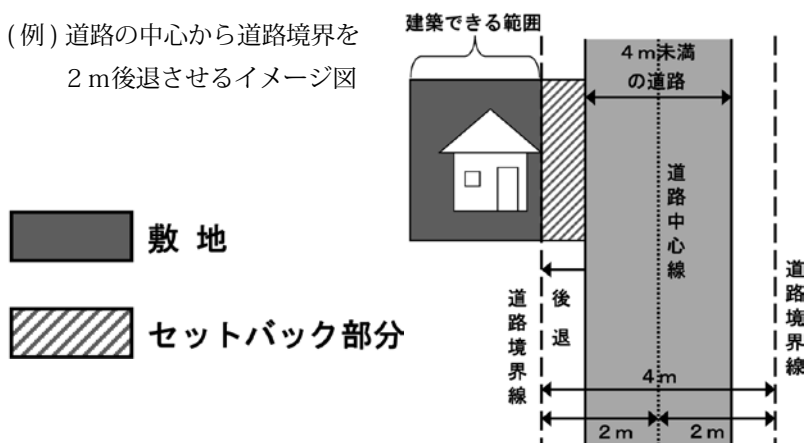
建築物（建物・門・塀など）を建てる敷地は、日常の交通はもとより、災害時の避難・緊急車両の通行のため、幅員4m以上の道路に接していなければなりません。

ただし、都市計画区域に指定された時点よりも前に建築物が立ち並んでいる道路は、幅員が4m未満（ただし、1.8m以上は絶対必要）であっても、建築の際に幅員4mを確保できるように道路境界を敷地側に後退させれば、建築物を建てるができます。これを『セットバック』と言います。

また、道路境界を後退させる際には、道路幅員が4m確保できるようにするため、既存の塀や擁壁を撤去・後退させる必要があります。

火災、自然災害、急病など、何かあったときに「あのとき道路を広げておけば…」ということにならないために、そして安全で安心して快適に暮らせる住環境をつくるため、みなでこの決まりを守りましょう。

(例) 道路の中心から道路境界を2m後退させるイメージ図



都市計画区域に指定された時点とは

旧麻生町：昭和49年10月31日
 旧北浦町：平成3年6月1日
 旧玉造町：平成4年9月1日

市営住宅の入居者募集

建設課 (玉造庁舎)
 ☎ 0299 (55) 0111

市営住宅の入居者を募集します。

住宅名	所在地	間取り	構造	募集戸数
みなみ原団地	青沼	3LDK	RC構造	1戸
諸井団地	玉造甲	3DK	RC構造	1戸

募集期間

平成22年8月2日(月)～8月12日(木)

入居資格

- 左記の①～③の全ての要件に該当する方
- ① 単身入居以外の方で現在住宅に困っている方
 - ② 市税等を滞納していない方
 - ③ 公営住宅法で定める基準内の収入である方
- (例) 一般世帯の場合
 (1世帯の合計所得額－控除額) ÷ 12
 ≦ 15.8万円以下

入居者の選考

募集戸数より申込者が多い場合は、市営住宅管理条例第8条により入居者選考委員会を行い入居者を決定いたします。

入居可能予定時期 平成22年9月

申込用紙

所定の申込書がありますので、建設課(玉造庁舎)及び総合窓口課(麻生庁舎・北浦庁舎)にお問い合わせください。

※募集内容・申込み書等については、行方市ホームページにも掲載しています。

(<http://www.city.namagata.ibarakijp/>)

我が家の耐震性を確認しませんか

建設課 (玉造庁舎)
 ☎ 0299 (55) 0111

診断概要 茨城県木造住宅耐震診断士を派遣し、目視や聞き取りによる一般診断を行い、耐震補強が必要かどうかを判定してもらいます。診断後、耐震補強の工事や精密診断を強制することはありません。

診断を強制することはありません。

募集期間 8月2日(月)～8月27日(金)

対象住宅 昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅で、階数が2階以下のもの。併用住宅の場合は、面積の半分以上が住宅として使われているもの。

対象者 「対象住宅」の所有者で、市税等を滞納していない方

募集件数 15戸(先着順)

※定数に達した時点で締切り

調査費用 無料

申込方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、建設課(玉造庁舎)もしくは、麻生・北浦庁舎の総合窓口へ提出。

※申込書は、建設課及び麻生・北浦庁舎の総合窓口を用意してあります。また、行方市ホームページ『お知らせ』からもダウンロードできます。

〈注意事項〉「耐震診断」や「耐震改修」に名を借りたセールスにご注意ください。市では、業者等の斡旋をすることはありません。

不動産公売を実施します!!

収納対策課（麻生庁舎） TEL 0299-72-0811

茨城租税債権機構では、一般の方も参加できる入札により不動産を公売しますので参加してみたいかですか。12時50分から受付を開始し、13時から入札についての説明を行います。

下記のホームページにアクセスしていただければ、詳しい内容がご覧いただけます。また、ご質問等がございましたら、問い合わせ先（茨城租税債権管理機構）までご連絡ください。

- 公売日時：平成22年9月7日（火）13時20分～14時
- 場 所：水戸合同庁舎内 2階大会議室（水戸市棚町1-3-1）
- 公売対象不動産

売却区分	財産の表示・見積価額・公売保証金額
22-44	(物件1)
	・行方市玉造字緑ヶ丘甲 6517番3 宅地 1,332.31㎡
	(物件2)
・行方市玉造字緑ヶ丘甲 6517番13 宅地 37.11㎡	
・見積価額 7,440,000円 (公売保証金額 2,200,000円)	

- 公売日時：平成22年10月5日（火）13時20分～14時
- 場 所：水戸合同庁舎内 2階大会議室（水戸市棚町1-3-1）
- 公売対象不動産

売却区分	財産の表示・見積価格・公売保証金額
22-48	(物件1)
	・行方市於下字新田 101番2 畑 4,623㎡
	(物件2)
	・行方市於下字新田 101番5 畑 343㎡
・見積価額 1,430,000円 (公売保証金額 150,000円)	

■公売には、原則として、定められた公売保証金を納付すれば、どなたでも参加することができます。ただし、買受人の制限（国税徴収法第92条）、公売実施の適正化のための措置（国税徴収法第108条）等、買受人となることができない方は参加できません。

■執行機関は買受人への不動産登記簿上の所有権移転などの登記は行いますが、物件の引渡の義務を負いません。物件内の動産類やごみの撤去、占有者の立ち退きなどは、全て買受人自身で行っていただきます。また、隣地との境界は買受人と隣地所有者で協議してください。

■売却区分22-48の公売参加には、公売日に行方市農業委員会の発行する『買受適格証明書』の提出が必要となります。手続きについては、行方市農業委員会事務局 ☎0291(35)2111（北浦庁舎1階）へお問い合わせください。

■公売日直前に、滞納税の完納などで中止になる場合があります。

問合せ先
水戸市棚町1-3-1 茨城県水戸合同庁舎5階
茨城租税債権管理機構
TEL 029-225-1221
HP <http://www.ibaraki-sozei.jp/>

税金

のお知らせ

行方市では口座振替を推進しています。

手続きは、市内の各金融機関等の窓口で行えます。
必要なものは、預金通帳・通帳の印鑑です。
※申込書類は、市内の銀行、信用金庫、農協、郵便局、市役所収納対策課または総合窓口課にございます。

今日の税金

市・県民税 第2期
国民健康保険税 第2期
納付期限（口座振替日）
は8月31日です。



問い合わせ 税務課・収納対策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

さつまいもを作ろう！親子で苗植え

子育て支援センター・親子教室

子育て支援センターでは、お母さん方の交流の場作りとしてさまざまな親子教室を行っています。

今回、玉造中学校前の畑をお借りして、親子で「さつまいも」の苗を植えました。43組88名の皆さまにご参加いただきました。

植えたさつまいもは親子教室で収穫する予定です。

梅雨の晴れ間の暑い中、大変お疲れ様でした。



とうもろこしおいしかったよ！

北浦みず菜部が学校給食に提供

行方市北浦みず菜部が市内の子どもたちにとうもろこしをプレゼント！みず菜の連作障害対策で栽培に取り組みをはじめて3年目だそうです。普段は京浜方面、仙台方面へ出荷しています。

『甘くて美味しいので、地元の子どもたちにもぜひ食べてほしい！』と部長の清宮さん。給食と一緒に市内の幼稚園、小学校、中学校で振舞われました。

ツイン・レイク・ミーティング in 行方 行方市にバイクが集合！

6月19日(日)、北浦複合団地において『ツイン・レイク・ミーティング in 行方』が開催されました。これはバイクで全国を旅する皆さんに行方市に来ていただくことで霞ヶ浦や地元の自然の素晴らしさなどの魅力を体感していただくことを目的に開催されたものです。

歓迎イベントとして『芹沢ひろしとカープファイブショー』『麻舞ソーラン会行方ソーランショー』『北浦童太鼓ショー』などが行われたほか、市の特産品販売、食のおもてなしなども行われました。



山百合を描きました（井上山百合の里）

玉川小学校 山百合写生会

7月14日(水)、井上山百合の里において玉川小学校の山百合写生会が行われました。梅雨の晴れ間で大変暑い日でしたが、児童たちはそれぞれ自由に山百合の里を散策しステキな山百合の絵を完成させていました。

絵を描いた後は『井上山百合の会』のみなさんが用意してくれたふかしじゃがいもをいただきました。

地元の自然に触れ、有意義な時間を過ごすことができました。

「行方市くらしのガイドブック」協働発行調印式

皆さんに便利なガイドブックをお届けする予定です

(株)ゼンリンが官民協働事業として行政用ガイドブックを制作しておりますが、行方市でも「くらしのガイドブック」を同社と協働で制作することとなり、7月7日、北浦庁舎において協働発行調印式が開催されました。

制作費は、同社が企業広告で賄い、市の負担はなし。ガイドブックは行政に関するもの45ページ、地図28ページ、企業広告7ページで構成され、観光、グルメ、医療機関など市民の皆さまに身近でホットな情報を提供していきます。市内の各世帯には、来年3月末に配布する予定です。



観光帆引き船『なめがた丸』が完成！

進水式が行われました

霞ヶ浦の風物詩『帆引き船』。

大きな白い帆をはったその優美な姿は貴重な観光資源、豊かな水辺環境のシンボリックな存在になっています。

今回、行方市となって初の観光帆引き船が完成し、7月6日(火)、横山県議会議員、市議会副議長、市議会経済委員、漁協の役員の方、国、県の霞ヶ浦にかかわる関係者の方にご臨席いただき、進水式が行われました。行方市になって初めての造船ということで『なめがた丸』と命名されました。水辺観光の発展に貢献することが期待されます。

美味しい行方をPR！

式湖の国 茨城県行方市特産品フェア

7月1日(木)・2日(金)、日本橋プラザビルイベントスペースにおいて『式湖の国 茨城県行方市特産品フェア』が開催されました。これは行方市の農産物を中心とした特産品の展示販売と「山百合まつり」・観光帆引き船を首都圏においてPRするために開催されたものです。

当日はエシャレットやみず菜、鯉のうま煮・各種佃煮やハクレンのバーガーなどを販売しました。大変好評で2日間続けて購入する方もいるなど、首都圏の方に行方ブランドをPRすることができました。



武蔵野商工会議所会頭 稲垣さんを訪問

行方市と武蔵野市の友好的な発展に向けて

7月2日(金)、市長が武蔵野市商工会議所を訪問し、稲垣会頭と意見交換を行いました。武蔵野市は市と友好都市関係にある7つの市町村の特産物をPR販売する『麦わら帽子』や高知県、熊本県のアンテナショップを展開するなど都市と地方の文化・経済交流によって、共生、共栄の関係を深める一助となるよう活動しているそうです。

会頭の稲垣さんは行方市(旧北浦町)の出身で『今後、行方市と武蔵野市が友好的に交流していけるように協力していきたい』と話してくれました。

全国大会出場に向け熱戦を展開 第2回行方金魚すくいまつり開催

6月27日(日)、全国金魚すくい選手権大会の行方予選を兼ねた、第2回行方金魚すくいまつりが、霞ヶ浦ふれあいランド内、屋外ステージで開催されました。

大会には、小・中学生の部に200人、一般の部に100人が参加され、熱戦が繰り広げられました。

また、茨城県のマスコットキャラクター「ハッスル黄門」が応援にかけつけました。



8月22日に奈良県大和郡山市で開催される全国大会への出場者は、以下の方々です。

小・中学生の部

優勝 小田 彩音さん(行方市) 12匹

準優勝 杉山久美子さん(香取市) 12匹

※同点決勝により優勝者を決定

一般の部

優勝 藤代美香さん(横浜市) 9匹

準優勝 渡辺 求さん(土浦市) 8匹

皆さまのご活躍をお祈りいたします。

日本と韓国の架け橋！ インターンシップ研修生 方慧眞(バンヘジン)さん

市は、観光行政に関するインターンシップ(就業体験)協定を結んでいる韓国の亜洲大学から、2人目の研修生として同大4年の方慧眞(バンヘジン)さんを受け入れました。

バンさんは、今年3月から8月までの期間、商工観光課や霞ヶ浦ふれあいランドで勤務し、観光行政を学んでいます。3月の茨城空港開港時には、同スカイアリーナにおいて、韓国人観光客への通訳をはじめ、韓国を旅行する日本人に観光スポットを紹介するなど案内実践をしました。



韓国の伝統服のぬり絵や折り紙で、子供たちと交流を深めました



方慧眞(バンヘジン)さん

現在は、霞ヶ浦ふれあいランドの韓国語パンフレットの作成や施設案内などに携わっております。

流ちょうに日本語を話すバンさんに、行方市の感想を聞きました。「自然豊かな行方市で生活することができ、温かく迎えてくれる市民の皆さまにありがたい気持ちでいっぱいです。霞ヶ浦で見た七色帆引き船はとても印象的でした」

仕事が休みのときは、市内をサイクリングすることが大好きというバンさん。研修期間も残りわずかとなりましたが、市内のイベントや教育文化活動等に足を運ぶなど、市民との交流を深めていただきたいと思います。

行方市長杯軟式少年野球大会

6月6日・12日・13日 麻生運動場野球場ほか
 【優勝】波崎ブルージャイアンツ【準優勝】波崎マリーンズ
 【第3位】旭ドジャース【第4位】玉造ジャイアンツ

玉造ロータリークラブ少年サッカー大会

6月13日(日) 玉造運動場陸上競技場
 【優勝】要サッカーSS【準優勝】津澄サッカーSS
 【第3位】手賀サッカーSS【第3位】小貫サッカーSS

行方市春季グラウンドゴルフ大会

6月17日(木) 北浦運動場第1グラウンド
 【優勝】橋本次男【準優勝】亀田信也【第3位】茂木勝

行方市インディアカ大会

6月27日(日) 北浦体育館
 【優勝】キャンディーズ(鉦田市)
 【準優勝】てんとうむし(行方市)

行方市クロッケー大会

6月10日(木) 北浦運動場第1グラウンド
 ☆総合優勝 南高岡長寿会B ☆総合準優勝 両宿長寿会B

行方市春季バドミントン大会

6月20日(日) 北浦体育館
 男子ダブルスA【優勝】根岸・関組(ミラクルショット)
 男子ダブルスB【優勝】奈良崎・勝山組(小川シャトル)
 男子ダブルスC【優勝】竹内・奈良輪組(水曜会)
 女子ダブルスA【優勝】柏原・人見組(鉦田二高)
 女子ダブルスB【優勝】大和田・山田組(北浦)
 女子ダブルスC【優勝】戸枝・三塚組(潮来)

行方杯剣道大会

6月19日(土) 麻生体育館
 中学生男子団体【優勝】神栖市立神栖第四中学校
 中学生男子個人【優勝】山岡遼大(神栖第四中学校)
 中学生女子団体【優勝】鹿嶋市立鹿島中学校
 中学生女子個人【優勝】小見侑生奈(鹿島中学校)
 小学生団体【優勝】牛堀少年剣道愛好会A【準優勝】鉦田
 剣友会【第3位】行方少年剣友会【第3位】岩間剣友会
 小学生個人【優勝】水貝海斗(牛堀少年剣道愛好会A)

行方市中学生ハンドボール大会

6月26日・27日 麻生体育館ほか
 男子の部【優勝】守谷市立けやき台中学校【準優勝】
 常総市立水海道西中学校【第3位】行方市立玉造中学校
 【第4位】行方市立麻生第一中学校
 女子の部【優勝】守谷市立けやき台中学校【準優勝】
 常総市立鬼怒中学校【第3位】常総市立水海道中学校
 【第4位】常総市立水海道西中学校

行方市民総合スポーツ大会

7月4日(日) 市内体育施設及び各学校施設
 12種目、参加選手数1,381名の参加により開催されました。
バレーボール ママさん【優勝】暖心俱【準優勝】玉川ク
 ラブ【第3位】羽生クラブ【第3位】フレンズ
 一般混合【優勝】玉川クラブ
ソフトボール 【優勝】新宮同志会【準優勝】根小屋オー
 ルスターズ【第3位】G&B【第3位】武田小OBソフト
 ボール部
バスケットボール 男子の部【優勝】アレグロ【準優勝】
 北浦クラブ●女子の部【優勝】北浦クラブ【準優勝】バンディ
 ッ
ソフトテニス ●一般の部【優勝】出沼・山野組【準優
 勝】野本・漢那組【第3位】高栖・色川組
テニス ●男子ダブルス【優勝】遠峰・相川組【準優勝】
 金城・堀米組【第3位】鶴岡・井上組●女子ダブルス【優
 勝】寺田・荒井組【準優勝】鶴岡・本村組【第3位】
 境・吉川組●ミックスダブルス【優勝】鈴木・片岡組【準
 優勝】篠塚・荒井組【第3位】土子・境組
バドミントン ●Aクラス【優勝】ミラクルショットA【準
 優勝】北浦●Bクラス【優勝】ミラクルショットB【準優勝】
 玉造【第3位】潮来
ソフトバレーボール ●フリークラス【優勝】ネコじやし
 (シロ)【準優勝】ワンダフル【第3位】ネコじやし(クロ)
 ●ゴールドクラス【優勝】ドリームエンジェル【準優勝】
 太陽A【第3位】太陽B
剣道 ●団体戦【優勝】行方市剣友会B【準優勝】行
 方市剣友会A●個人戦【優勝】幡谷和彦【準優勝】本田
 竜一【第3位】今泉弥【第3位】栗野武
卓球 ●男子シングルス【優勝】鬼澤洋【準優勝】郡
 司幸一【第3位】山本進一●女子シングルス【優勝】石
 橋節子【準優勝】樽井沙也香【第3位】山本紗也佳●団
 体の部【優勝】大槻昭二・鬼澤洋・石橋節子組【準優勝】
 山本進一・郡司幸一・山本紗也佳組【第3位】鬼澤智則・
 潮田健太郎・樽井沙也香組
ヨット・水上バイク体験の部 ●ヨットレースの部【優
 勝】岡里寛士【準優勝】石神博【第3位】篠本圭司【第3位】
 額賀高志
ハンドボール男子/女子 ●男子の部【優勝】麻生フェニッ
 クス【準優勝】麻生高校B【第3位】麻生フェニックスJr.
 保護者【第3位】玉造中学校B●女子の部【優勝】麻生フェ
 ニックスB【準優勝】麻生フェニックスA【第3位】麻生
 高校【第3位】麻生フェニックスJr. 保護者



人口の市方行

総数	38,649人 (-20)
男	19,202人 (-17)
女	19,447人 (-3)
世帯数	11,697世帯 (-2)

平成22年7月1日現在
()は前月との比較

章 憲 民 市 方 行

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
イチヨウ(銀杏)



市の鳥
シラサギ(白鷺)

「身体障害者のための
無料結婚相談・各種相談」

社団法人茨城県身体障害者福祉協議会では、茨城県からの委託・補助を受け身体に障害のある方がよき配偶者に恵まれ幸せな結婚ができるように、無料の「結婚相談」や就労や生活上の全般の相談を受ける「総合相談所」を開設しています。

「結婚相談」は結婚を希望する身体障害者や身体障害者との結婚を希望する健常者に結婚登録をしていただき、その後交流会や見合いの場を設定し、自由交際後に婚約という流れで進められます。

「各種相談」は、身体障害者の就労問題を始め生活全般の問題について相談にのり、適切なアドバイスや相談内容に応じて必要な支援制度や機関を紹介しています。

相談日 月曜日から金曜日(祝祭日、年末年始は除く)
午前10時～午後3時
※結婚相談は要予約

問 茨城県総合福祉会館
TEL 029(243)7010

浄化槽をお使いの皆様へ
～法定検査を受けましょう～

浄化槽の所有者は、保守点検と清掃を定期的に行い、それらが適正に行われているかを確認するための法定検査を毎年受けることが法律で義務付けられています。

この法定検査を受けていない者には、指導・勧告・命令が出され(県の職員が直接、受検指導にお伺いすることがあります)、命令に違反した場合には、過料に処せられることがありますので、県指定検査機関である(社)茨城県水質保全協会に申込の上、必ず受検してください。

申込先

(社)茨城県水質保全協会
TEL 029(227)4836

問合先

茨城県生活環境部環境対策課
TEL 029(301)2966

し尿汚泥肥料(美土里)を
利用しませんか?

「美土里」は、榎本地区農業集落排水処理施設から発生する汚泥を乾燥させた普通肥料です。

特徴

- 窒素、リン酸、加里肥料として効果があります。
- 化学肥料でやせた土壌の改良剤として効果があります。
- 有機物が多いため、土壌を膨軟化、団粒化するのに効果があります。
- 化学肥料との併用で肥料効果が高くなります。

料金

袋詰めは、袋代として1袋(15kg入)50円・袋詰なしは無料

引渡場所

榎本地区浄化センター
(行方市若海84003)

問 下水道課(玉造庁舎)

TEL 0299(55)0111

行方ふれあい号
「乗合タクシー」の運行台数が
4台になりました

行方ふれあい号「乗合タクシー」は、行方市の公共交通として平成20年7月より運行が開始され、市民の皆様より安全運行に對してのご理解・ご協力をいただきながら、特に交通弱者の重要な移動手段として定着しつつあります。これに伴い、より利便性を高めるため7月より運行台数を従来3台から1台増車し、4台体制の運行を開始しました。

このことにより、輸送人数を増やすことができるため、「より多くの皆様の利用が可能となる」、「車が来るまでの待ち時間が短縮される」などの利便性を高める効果が期待されます。

今後も、皆様に愛される公共交通を目指していきますのでご利用の程よろしく願います。

※利用方法・運行内容などは従来と同様で変更ありません。

問・申

企画課(麻生庁舎)

TEL 0299(72)0811

社会福祉協議会

TEL 0299(36)2020

税金・水道料金の納付は、常陽銀行の口座振替をご利用ください。

※お申込方法等については、お近くの常陽銀行窓口へご相談ください。

ベストパートナーバンク



麻生浦造支店	0299(72)0552
北支店	0291(35)2122
五支店	0299(55)0102

「子供のアトピーや喘息が心配」「シックハウスなんてもってのほか」と思っている優しいママへ、体に優しい家づくりのコツが、たった15分でドンドン分かる本を限定200名様にプレゼント!

いい家は自然素材でつくる
(有)とんぼ住宅

この本を読んで分かること

- ビニルクロスの脱密
- フローリングを選ぶコツ
- 内装材の匂いぬれと対策
- 不思議な塗り壁材の話
- 木に染められた魅力
- 累計選び大切なポイント

◎HPを見た方⇒ネット検索は、「とんぼ住宅」検索

◎電話で申込みたい方⇒TEL: 0299(56)0032
◎Eメールで申込みたい方⇒post@e-tombo.com
◎ハガキで申込みたい方は、郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入の上、以下先までお送りください。
〒311-3515 行方市井上1539-2 とんぼ住宅
[いい家は自然素材でつくる]プレゼント券まで

はい、
こちら消費生活センター！



振り込め詐欺にあわないために！

振り込め詐欺とは、

- ・警察官、弁護士、市役所や税務署職員などになりすまし、相手をだましお金を振り込ませる。
- ・債権回収業者などと偽り、身に覚えのない請求書を送りつける。などいずれも、振込などによりお金をだまし取る詐欺です。

最近、警察官や息子だと名乗る「オレオレ詐欺」が県内でも多発しています。

○オレオレ詐欺の手口

- ・電話番号が変わり、風邪を引いているので声が違う。・事故を起こしてしまい、早急にお金が必要。
- ・会社のお金を使ってしまい大金が必要。・友達の保証人になり早急にお金が必要。など様々で、しかも巧妙です。家族が驚き、緊急に何とかしないとイケないという気持ちにさせます。

○対応

必ず、一度電話を切り、かけてきた本人、警察に連絡を取り確認しましょう。

自分一人で判断せず、必ず身内や警察、又は消費生活センターに相談しましょう。

※こうした振り込め詐欺に対処するには、まずは落ち着いて、事実を必ず確認することです。また、かけてきた電話の相手などに自分や家族の住所、氏名など個人情報となることを話すのは控えましょう。

— まずはお電話を！—

問：消費生活センター

TEL 0291-34-6446

「なめがた郷土かるた」巡り旅

武田地区の守護神として鎮守され、崇敬されてきた化蘇沼稲荷神社は、江戸時代中期から参拝者が多く「お江戸みたけりゃ武田へおいで武田三宿江戸まさり」と唄われるほどの賑わいでした。現在でも、四本柱にささえられた大屋根を持ち、引き幕の下がる土俵での相撲大会や、特設せり出し舞台での地元少女達による巫女舞には、魅了させられるものがあります。

化蘇沼稲荷神社祭礼（北浦地区内宿）

文明10年（1478）に、創建されたと伝えられる化蘇沼稲荷神社は、別名「関取稲荷」とも呼ばれています。毎年8月25日の例大祭には、豊作を祈願する「奉納相撲」が行われます。さらには、祭の当番地区の女の子による巫女舞も奉納され、雅楽の調べに乗せて古式ゆかしき舞が披露されます。



行方郷土かるたは1組 2,000円 購入は麻生・北浦・玉造各公民館へ

公民館情報コーナー

北浦公民館 夏休みイベント情報！！

子どもひろば 名作・人気作品上映会

★上映プログラムは当日のお楽しみ！世界の名作や話題の人気作品を上映します

【午後1時～4時】8/6（金）・8/7（土）

【午前9時～12時】8/8（日）・8/20（金）・8/21（土）・8/22（日）・8/27（金）

8/28（土）8/29（日）

☆静かで涼しい図書室もぜひご利用ください♪

問：北浦公民館 0291（35）3777



夏休みの宿題に役立つ資料も利用できますよ。

『オカリナ教室』に参加してみませんか？

オカリナは素焼の素朴な楽器で、初心の方でも比較的簡単に演奏が楽しめます。第1回目の教室から「一番星みつけた」「夕焼け小やけ」等メロディーにあわせて演奏を楽しむことができました。ぜひお気軽にお問合せください。

場所 玉造公民館 講師 野口喜広先生

日時 第2・第4火曜日午後2時～3時30分（10月26日までの開催）

申込方法 開催日に直接ご来館ください。

問：玉造公民館 TEL0299（55）0171

佐原ひまわり基金法律事務所

家族のこと、お金のこと、不動産のこと
困ったときには何でもご相談ください

弁護士 河合 徹

予約電話番号：0478-79-9181

ホームページ：http://www.sawara-law.com/

借金を整理して生活を楽に

あなたのお困りごと無料相談室

債務整理・自己破産・過払金返還請求
不動産登記・会社登記・裁判手続・法律相談

司法書士 黒田 良一

事務所 〒287-0042

千葉県香取市山之辺1463-7（国道51号線沿い）

電話0478（58）2777 携帯080-5030-5665



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け付けています

ス・トミック講座《五感・表現・文化伝承・創作》

バスでおでかけ～お菓子工場見学～

日時 8月26日(木) 9:00 玉造庁舎集合

行き先 イトウ製菓(小美玉市)

募集人数 親子15組(先着順)

申込期間 8月4日(水)～10日(火)

キュッキュッ!とバルーンアート

日時 9月9日(木) 9:30受付

場所 北浦公民館

講師 佐々木 美季

募集人数 親子20組(先着順)

申込期間 8月25日(水)～9月1日(水)

※材料費がかかります

親子教室&ス・トミック講座《五感・表現活動》

手作り人形劇を楽しもう!

日時 8月5日(木) 9:30受付

場所 北浦公民館

※ふるさとの会のみなさんによる人形劇

親子教室《のびのび・どろんどろん教室》

は～い!たいそうの時間ですよ

日時 8月19日(木) 9:30受付

場所 B&G海洋センター(アリーナ)

講師 岡野 真由美(カワイ体育教室)

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物等



子育て広場 8月の予定

8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*	
2	月					○		
3	火			○		○		
4	水	○				○		
5	木	ス・トミック講座&親子教室						
6	金	○					○	
9	月					○		
10	火	○		○				
11	水					○		
17	火	○				○		
18	水	○					○	
19	木	親子教室						
20	金	○		○				
23	月					○		
24	火	○		○			○	
25	水	○		○				
26	木	ス・トミック講座						
27	金	○		○			○	
30	月					○		
31	火							

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ただけるよう、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

コラム (第4話) ・ ・ 健康のために④

「暑い・・・」と言葉にしても、涼しくはなりません、つつい口にしていませんか。この時期に思い出すのが2年前に亡くなった祖父の事です。入院している祖父が長くないと判断した医師は、「会いたい人は会っておいて」といい、親戚が、かわるがわる病室を訪れてくれました。祖父は喜んでいたと思いますが、私は、「祖父が会いたいと思った人は訪れてくれたのだろうか?」ありがとう"ごめん"と、声にだして、直接伝えなかった人もいないのではないか・・・と今になっても思ってしまうのです。元気であれば、自分の意思で外出し、会いたい人に会いにいけます。自分の言葉で思いを伝えることもできます。でも、病気をしてしまうと、それができなくなってしまう場合があります。早いか遅いかの違いだけで、平等に「死」は訪れます。元気な時から、自分の身体と生活に関心を持ってください。ぜひ、後悔しない人生を送りたいものです。

4回にわたって掲載させていただきました、コラムですが、今回で終了になります。残念・・・という声が多くあがれば、また、登場することがあるかもしれません。次回から、地域包括支援センターの「主任ケアマネジャー」がコラムに登場します。主任ケアマネジャーって、どんな仕事をしているのでしょうか。楽しみにしててください。



保健師 宮本純子



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

平成22年度

けんこう応援教室

夜コース

参加者募集!!

- 開催日 10/12・10/19・10/28・11/9・11/16・11/25・11/30 <<全7回コース>>
- 時間 午後6時30分～午後8時30分
- 内容 ストレッチ、筋トレ等を中心とした運動・講話（たるんだお腹やお尻をひきしめます!）
- 対象者 64歳までの方で、行方市在住の方（運動を始めたいと思っている方）
- 会場 北浦保健センター
- 講師 健康運動指導士 小田 タ子 先生
- 定員 30名 ※定員になりしだい締め切ります。
- 申込締切 平成22年9月10日（金）まで
- 申込方法 電話または来所でお申し込みください。



【お問い合わせ・申し込み先】

健康増進課（北浦保健センター）

☎ 0291-34-6200

MR（麻疹・風しん）混合ワクチンを受けましょう！

麻疹（はしか）と風疹（3日はしか）は、平成18年4月から1回の接種で免疫獲得が不十分な為、麻疹と風疹混合の「MR」ワクチンで2回の接種をすることになりました。

また、平成19年に、10代・20代を中心とした年齢層で流行があったことから、平成20年4月から麻疹と風疹の対策を更に強化するために、特別枠で平成20年～24年までの5年間は、中学1年生・高校3年生にも接種することになりました。

対象者には予診票を送付してあります。



夏休みの期間を利用して接種するようにしましょう

乳がん・子宮がん検診のお知らせ （北浦地区）

お申し込みは、各地区保健協力員さんまたは健康増進課（北浦保健センター）へ電話でお申し込みください。

- 期日 11月1日（月）・2日（火）・4日（木）5日（金）
7日（日）・8日（月）・9日（火）
- 受付時間 午前10時～午後1時
- 場所 北浦保健センター
- 対象者 <乳がん検診>
25歳～39歳の女性 ⇒ 乳房超音波検査
40歳～59歳の女性
⇒ 乳房超音波検査+乳房X線撮影
60歳以上の女性 ⇒ 乳房X線撮影
※X線撮影は2年に1回です。
<子宮がん検診>
20歳以上の女性 ⇒ 問診・子宮頸部細胞診
- 料金 乳がん検診（超音波）・・・1,000円
乳がん検診（X線）・・・1,000円
子宮がん検診・・・1,000円
- 申込期限 9月10日（金）まで
- 申込及び問合せ先 健康増進課（北浦保健センター）☎0291-34-6200

献血のお知らせ

輸血用血液が不足しています
ご協力をお願いします

◇期日 8月20日（金）
◇時間 <午前> 10:00～12:15
<午後> 1:30～4:00
◇会場 ベイシア玉造店

◇期日 8月26日（木）
◇時間 <午後> 1:30～4:00
◇会場 なめがた地域総合病院

8月11日に予定していた「セイミヤモール麻生店」での献血は、中止となりました。

平成22年1月27日より
英国滞在歴に関する献血制限が
緩和されました

1980年（昭和55年）～1996年（平成8年）の英国滞在歴の献血制限が、通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。

鹿島アントラーズ

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



© 株式会社鹿島アントラーズFC

『2010 夏休みバックステージツアー』のお知らせ

夏休み期間限定でカシマサッカーミュージアムへご来場のお客様を対象に、カシマサッカースタジアムバックステージツアーを実施しています。選手ロッカー・プレーヤーズトンネル・インタビュールーム・フィールドなど普段見ることの出来ないバックステージをスタッフがご案内します。この機会に皆さんで見学をされてはいかがでしょうか。

◆実施期間：8月31日（火）まで

ただし、スタジアム定休日（8/2・9・16・23・30）と試合開催日（8/14・21）は休みになります。

◆コース内容：選手ロッカー・プレーヤーズトンネル・インタビュールーム・フィールド 他

◆スタート時間：11時～・13時～・15時～の3回（各45分）

◆参加料金：ミュージアム入場料+バックステージツアー料金
大人500円/小・中学生200円（税込）※記念パス付

◆受付：ミュージアム受付で当日申込み。

※団体の場合は、事前に申し込んでください。

◆問合せ先：カシマサッカーミュージアム（県立カシマサッカースタジアム内）
Tel 0299-84-1155(10:00～16:00)



今月のホームゲーム
◇8月14日（土）19:00～
第18節 FC東京
◇8月21日（土）18:30～
第20節 セレッソ大阪

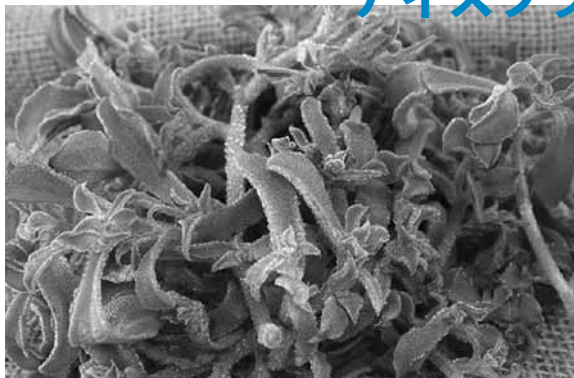
鹿島アントラーズ公式サイト
<http://www.so-net.ne.jp/antlers/>

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

地元を 食べよう！

Namegata Brand

アイSprant —南アフリカ生まれ、行方育ち—



メタボに効きます！！

中性脂肪の増加を抑える「ミオイノシトール」や、血糖値を下げる「ビニトール」という成分が含まれ、メタボ対策に有効な野菜として注目されています。特に、ミオイノシトールは含まれる野菜がほとんどない貴重な成分です。アイSprantは、現代病と戦う栄養素を持つ貴重な野菜です。

葉や茎にびっしりと水泡のついたこの風変わりな外見の新野菜をご存知でしょうか？日本ではまだまだ珍しい野菜ですが、あのミシュラン三ツ星レストラン発祥の地であるフランスではすでに食され、高級食材として知られています。美食を追求する国で、価値の認められた野菜なんです。

根から塩分を吸い上げて、葉や茎の表面の水泡に溜め込むので、食べた時に、ほんのり塩味がします。噛んだ時に水泡が弾けて、とってもジューシー。さらに、さくさくした歯切れの良さで、口の中に残りません。他にないクセになる食感です。プチプチの不思議な食感を活かして、サラダでお召し上がりいただくのがオススメです。

ヘルシー クッキング



アジアンスープ

○材料 (4人分)

青梗菜 100 g トマト 200 g
 大根 100 g エビ 240 g
 A米のとぎ汁 1カップ 水 2カップ
 B梅干し(果肉) 大さじ1
 ナンプラー 大さじ1 酢 大さじ1
 こしょう 少々

○作り方

- ①青梗菜は葉と茎に分けてざく切りにする。
- ②トマトはへたをとり一口大に切る。
- ③大根は、薄いいちょう切りにする。
- ④エビはあしと背わたをとる。
- ⑤鍋にAをいれて煮立て大根と青梗菜の茎を入れ煮る。
- ⑥火が通ったらトマト、エビ、青梗菜の葉を入れ、Bで味をととのえる。

(一人あたり)

エネルギー 74 kcal

たんぱく質 13.6g 塩分 0.8g



健康増進課 栄養士
平野 紀美子

酸っぱいスープ
です。夏の食欲
のない時に作っ
てみましょう。

BOOKS 図書館情報

新着図書

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。



「ぼんちゃんのぼんやすみ」

あおき ひろえ

ご先祖さまの霊がかえってくるというお盆。おばあちゃんの家へ里帰りしたぼんちゃんの家族は、お盆の準備を始めます。ぼんちゃんもけむしそうを探してお手伝い。おばあちゃんは、なすで何を作るのかな？



プラチナデータ／東野 圭吾
祈る時はいつもひとり 上・下／白川 道



危険ないこ／ナンシー・ワーリン

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。

だっこでよみきかせ 8/11 (水) 9/8 (水) 午前10時～

『パオちゃんのぼうし』『ばいばいまたね』ほか

おはなし会 8月28日(土) 午後2時～

『戦争をつたえる』

えいが会 8月14日(土) 午前10時～・午後2時～

『マザーテレサ』ほか

Aug 8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。

夏休み自由研究の本も取り揃えてお待ちしています。

どうぞご利用ください。

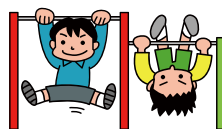


施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙 1175)	火曜日～金曜日 (午前9:30～午後6:30) 土・日・祝日 (午前9:30～午後5:00)	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田 2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生 1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573

ぼくの学校、わたしの学校

市内の小中学校を児童・生徒のみなさんがPR！

麻生中学校



個性を生かす教育を一層充実させ、一人一人に生きる力をはぐくみ、未来を切り拓く生徒を育成する。

◆所在地 行方市島並 1285 ◆電話 0299-72-0120

◆学校長 大原 甚一 ◆職員数 25人 ◆児童数 225人

◆開校日 昭和40年4月1日（麻生中、行方中、小高中が統合）



平成21年度 翠松祭

学力の向上を目指して
麻生中学校は、霞ヶ浦を臨む高台に位置し、周囲を緑に囲まれた、豊かな自然環境に恵まれた学校です。特に力を入れているのが「学力の向上」です。国語科を中心として複数教員（T・T）による授業や、少人数学習を取り入れた学習形態の工夫、生徒同士の学び合い学習の推進などにより、生徒一人一人が「できた」、「分かった」という思いをもてるよう努めています。もう一つは、「所属感、達成感を味わえる学校生活の充実」に向けた取り組みです。今年も、「学校の研修テーマを「学校生活の向上を図るために、課題解決できる生徒の育成」とし、自ら考え、判断し、問題解決できるような話し合い活動の充実を図られるよう取り組んでいます。そのような学習を通して身に付けた力は、各教科の学習の基礎になるとともに、生徒の主体的な行動にも結びつくと考えています。

伝統を受け継ぐ！



平成21年度 体育祭

我が校の二大イベントは「体育祭」と「翠松祭」です。そのうちの一つ、「体育祭」を紹介しましょう。「体育祭」は、生徒が主体となつて夏休み前から始動します。そして、学年を縦割りにし、「理想」、「友情」、「栄光」（校歌からとった団名）の三分団に分かれ優勝を競い合います。その中でも、分団による応援合戦は目を奪うものがあります。練習や話し合いは、応援団長をリーダーとして、夏休み中から何度も何度も繰り返して行われます。そしてよいものが少しずつできあがっていく過程を後輩たちは見たり、経験したりすることで、先輩たちのリーダーとしての取り組みの数々をよいお手本としていくこととなります。その中で「来年は、僕も、私もリーダーとして活躍したい」というように、すばらしい伝統が受け継がれています。

体育祭や文化祭などの行事を成功させるために友達と共に目標に向かって挑んでいくと、とても団結力が深まります。そのため麻生中の生徒はみんな仲良しです。

また、部活動では各部の目標を達成するために、日々、練習に励んでいます。



松澤 一秀さん（3年）



高栖 加奈さん（3年）

私たちの学校の生徒は元気に大きな声で挨拶ができます。先生方はもちろん先輩方や、地域の方たちにも挨拶ができます。挨拶をすることで心が広くなる感じがします。

また学校のまわりは桜、百合の花、藤の花、バラ、山もも、ザクロなど自然がいっぱいです。

ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます！

立原さん
高塚さん
(麻生保育園)

子ども達に好かれ、保護者の方にも信頼されるような保育士になりたいと思っています。

心で心を育てていく保育を目標に日々の保育に取り組んでいます。これからも日々努力していきますのでよろしくお祈りします。



◆編集後記◆

インターシップ研修生のパンさんのホームステイ先には、いつも近くの方が野菜を持って会いに来てくれるそうです。その野菜を使って自分で料理もするとのことで、韓国に戻りましたら、ぜひ行方野菜をPRしてください。(保)

霞ヶ浦に浮かぶ帆引き船は行方市を象徴する風景です。市になって初めて造船された観光帆引き船『なめがた丸』が完成し、進水式が行われました。優美な帆引き船が似合う美しい霞ヶ浦を守っていきましょう。(友)