

地区懇談会

この懇談会は、行政と市民が一体となった協働のまちづくりを進めるため、直接市民の皆さまからの意見・提言などをお伺いし、市政に反映させるためのものです。

各地区でさまざまな意見・要望等があげられましたので一部を掲載させていただきます。



北浦地区

行方市のPRについて

問 最近、新聞を見るとトップセー
ルスが盛んになったようですが、まだ
まだ行方市はあまり知られていない
ように思います。宣伝に力を入れて
もらえればいいのでは。市長の考えに
ついて聞かせてください。

答 ご指摘のとおり、行方市の知名
度は低いです。また茨城県も同様で
す。県議会のなかでも問題になり、もっ
とPRしていかなければならないとい

う意見が出ています。そのような中
で、行方市では市の魅力、特産品等
をPRするために取り組んでいるとこ
ろです。今後も自ら先頭に立ち、行
方市のブランド化、知名度アップのた
めに努力していきます。茨城県とも
連携しながら一体となって取り組ん
でいきたいです。若い人にも住んでもら
えるような市にしていかなければなら
ないと考えています。



東京都日本橋で『行方市特産品フェア』を開催

北浦複合団地について

問 北浦複合団地の整備状況、企業
誘致の可能性等について教えてほし
い。

答 現段階では道路、工業用水関係
の整備というところで進めています。企
業誘致については茨城県とと
もに連絡を取
りながら進め
ている段階です
が、最近の経
済情勢もあり
難しいのが現状
です。



玉造地区

地上デジタル放送の 難視家庭対策について

問 現在、茨城県域デジタル放送が
放送されているが、県内の放送が見
られない。水戸からの放送が見られ
る対策を総務省に要望してほしい。

答 国とのやりとりの中で難視地域
が増えてきています。市から総務省
に対し、万全を期すよう強く要望し
ていますが、質問の件に関する実態

についても国に再度申し入れを行います。

消防自動車について



水槽付きポンプ車は市内に6台あります

問 現在、八木時消防団の消防車（水槽付きポンプ車）が使えませんが、市に報告済みですが現在どうなっているのか教えてほしい。

答 以前から、訓練をしたときに、水漏れ等が起るため、業者に見積もりを依頼しました。何カ月か前に、真空も悪くなり、火災時に使用でき

ないとのことで、現在、メーカーに車を持っていき、修理をしています。

現在、火災があつた場合は消防自動車がない状態で地元で対応できませんので、緊急に可搬のポンプを配備しました。災害の際には消防署や隣接の消防団にも協力をお願いしているところですが、ご迷惑をおかけし申し訳ありません。

老朽化がすすんでおり更新時期についても検討してまいります。

麻生地区

ゴミの処理について

問 班長なので、地区のゴミ清掃を行いました。ゴミを片付けて美化センターに持って行ったら50キロ以上なので、お金がかかると言われました。

答 地区のゴミ、ボランティアで集めたゴミでしたら、美化センターで無料です。環境課に電話をしてから持ち込んでください。

学校の適正配置について

問 通学バスの利用料金と学校跡地の利用方法について教えてください。

答 統合すると通学距離が伸びるので、安全の確保から、スクールバスを検討しています。スクールバスの利用料ですが、幼稚園も1カ月3千円いただいています。無償ではなく、有償と考えています。地域運行を行うよう検討中です。小学校・中学校の運営検討委員会の中で、スクールバスについても法に反しないよう検討していきます。周辺道路整備・防犯灯も関係各課に協力してもらい進めていきます。



小学校は現在の18校から将来4校になります



伊藤市長

今回、3会場で開催した地区懇談会で様々な意見を伺うことができました。行政は市民の皆さんからの要望を反映させることがとても重要です。身近な意見を直接聞くことができ、市政を行う上でとても有意義なものとなりました。限られた予算の中で全ての要望を即実現していくことは難しいですが、より良い方向にしていくよう知恵を絞り、ひとつひとつ改善していきますのでこれからもご意見をよろしく願います。

各地区の伝統、文化を活かし、公平公正な均衡の取れたまちづくりに職員とともに取り組んでいきます。たくさんの方に参加いただきありがとうございます。

税の申告は お早めに!

申告期間

2/16~3/15まで

期間後半は混雑が予想されます。
早めの申告をお願いします。

平成 23 年 1 月 1 日現在、行方市にお住まいの方は、申告が必要です。

平成 23 年度（平成 22 年分）の所得税・住民税の申告相談は、平成 22 年 2 月 16 日～3 月 15 日までの（土・日を除く）期間、麻生・北浦・玉造の各庁舎で行います。申告相談の待ち時間を少なくするため、日程表のとおり対象地区を指定しましたが、ご都合がつかない場合は他の日時にお越しください。また、申告期限が近づくにつれて大変混み合い長時間お待ちいただくようになりますので、お早めに申告相談をされますようお願いいたします。

所得税・住民税申告は、前年 1 月 1 日～12 月 31 日までの所得を申告するもので、住民税や国民健康保険税・介護保険料などの課税資料となり、また申告をされませんと各種証明書の発行ができなほ保育園・幼稚園の入園などに必要な書類の発行ができませんので、必ず平成 23 年 3 月 15 日（火）までに申告してください。

■申告の必要な方

- ①給与収入が 2,000 万円を超えている方
- ②事業所得（営業所得・農業所得）があった方
- ③不動産・利子・配当所得があった方
- ④給与所得者で給与以外の所得があった方
- ⑤平成 22 年中に会社を退職された方、また年末調整が済んでいない方
- ⑥平成 22 年中に 2 社以上の会社に勤めていた方で年末調整が済んでいない方
- ⑦公的年金等以外の所得がある方
- ⑧生命保険契約等に基づく保険金の満期一時金があった方
- ⑨土地・家屋等の資産譲渡をした方
- ⑩障害者年金や遺族年金等を受けている方
- ⑪諸控除を受けようとする方

■申告の必要ない方

- ①勤務先から「給与支払報告書」が市に提出されている方
- ②扶養に取られている方（他市区町村在住者の扶養を除く）
- ③年金所得のみで扶養控除や医療費控除などをされない方
- ④確定申告をされた方は住民税の申告は必要ありません

■市役所では受付できない申告

- ①青色申告 ②株式・土地の譲渡所得
- ③住宅借入金等特別控除（初年度）④繰越損失
- ⑤先物取引 ⑥過年度申告 ⑦消費税申告
- ⑧贈与税申告

- 税務署や市役所から申告書が届かない場合は、申告の際に必要な書類をお持ちになり、各申告会場へお越しください。申告書は各会場にご用意してあります。
- 所得税の還付申告は、平成 23 年 1 月 4 日から税務署で申告することができます。また、e-TAX や郵送で送ることもできます。詳しくは潮来税務署まで・・・



■申告に必要なもの ※申告する内容によって複数にまたがる場合があります

申告者全員		<input type="checkbox"/> 申告書 <input type="checkbox"/> 印鑑（認印可、シャチハタ不可） <input type="checkbox"/> 通帳等（還付または納税の際に必要。本人名義）
該当する方のみ	給与・年金所得者	<input type="checkbox"/> 給与・年金源泉徴収票（源泉徴収票を紛失された場合は、必ずお勤め先や年金支払者に再発行を依頼してください。市役所では発行できません。）
	事業所得者 （営業・農業・漁業・不動産）	<input type="checkbox"/> 収支内訳書（必ず作成して持参してください） <input type="checkbox"/> 領収書等
	譲渡所得者 （土地などの売買・交換等）	<input type="checkbox"/> 売買契約書の写し <input type="checkbox"/> 領収書 <input type="checkbox"/> 買取証明書（公共事業への売買のみ）
	一時所得者 （生命保険などの満期）	<input type="checkbox"/> 保険会社からの明細書
	退職者	<input type="checkbox"/> 給与所得の源泉徴収票 <input type="checkbox"/> 退職所得の源泉徴収票
	諸控除を受ける方	<input type="checkbox"/> 生命保険料控除証明書 <input type="checkbox"/> 地震保険料控除証明書 <input type="checkbox"/> 国民年金保険料控除証明書 <input type="checkbox"/> 医療費の領収書 ※医療費控除を受ける方で保険会社などから医療費の補てんがされた場合には、明細書も必要となります。また、領収書を紛失された場合には、かかった病院などで再発行をしてください。健康保険組合などが発行する医療費のお知らせでは医療費控除は受けられません。

■申告日程表

申告会場	麻生会場 麻生旧庁舎2階第3会議室	北浦会場 北浦庁舎2階第1会議室	玉造会場 玉造庁舎2階第1会議室	潮来税務署
受付時間	《午前の部》 午前8時30分～11時30分 《午後の部》 午後1時00分～4時00分			午前9時00分～ 午後4時30分
指定日	対象地区	対象地区	対象地区	対象地区
2月16日(水)	麻生地区	津澄地区	玉川地区	全地区
2月17日(木)				
2月18日(金)				
2月21日(月)			手賀地区	
2月22日(火)				
2月23日(水)	太田地区	要地区	玉造地区	
2月24日(木)				
2月25日(金)				
2月28日(月)			大和地区	
3月1日(火)				
3月2日(水)	行方地区	武田地区	立花地区	
3月3日(木)				
3月4日(金)				
3月7日(月)				
3月8日(火)	小高地区			
3月9日(水)				
3月10日(木)				
3月11日(金)				
3月14日(月)				
3月15日(火)				

- 会場混雑緩和のためできるだけ指定日にお越しください。ただし、ご都合のつかない場合は別の日または別会場でも申告することができます。
- 午前中に受付をされた方でも当日の混雑状況により午後からの申告相談となる場合がありますので、ご了承ください。
- 受付簿は当日午前8時にお出しします。事前予約などはできません。

20 新成人のみなさんおめでとうございます 歳から国民年金

日本に住む 20 歳から 60 歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、『あの時に・・・』と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。

加入の手続きは市役所国民年金担当係または年金事務所へお尋ねください。(20 歳前に就職して厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です。)

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方の場合、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、市役所で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

■国民年金の納付は、3種類の基礎年金があります

老齢基礎年金

65 歳から生涯受けられます

障害基礎年金

病気やケガで障害の状態
になった方が受けられます

遺族基礎年金

夫が亡くなったときに子のあ
る妻または子が受けられます

被保険者の種類	第 1 号被保険者	第 3 号被保険者	第 2 号被保険者
対象者	20 歳以上 60 歳未満の自営業の方、 農林漁業の方、学生の方など	第 2 号被保険者に扶養されてい る配偶者	会社員、公務員など
保険料	国民年金保険料 【定額】 15,100 円 (平成 22 年度)	被保険者本人は保険料負担を要 しない。 配偶者の加入している年金の保 険者が負担	厚生年金保険料 16.058% (平成 22 年 9 月現在) 労使折半で保険料負担
国庫負担金	基礎年金の国庫負担割合については、平成 21 年 4 月 1 日より、それまでの 1/3 から 1/2 へ引上げられました。		

■年金手帳は大切に保管しましょう

公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いられています。

国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

(問い合わせ) 国保年金課 (玉造庁舎) TEL 0299-55-0111

水戸南年金事務所 TEL 029-227-3251

広告募集

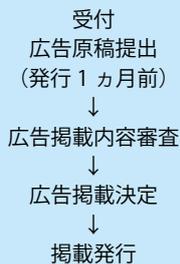
「市報行方」へ 広告を掲載しませんか

市では「市報行方」に有料広告を掲載される方を募集しています。

詳しくは秘書広聴課まで

〒 311-3892 行方市麻生 1561-9

TEL 0299-72-0811 FAX0299-72-2174



税金

のお知らせ

今月の税金

国民健康保険税 第7期
納付期限(口座振替日)
は1月31日(月)です。

市税の納付は口座振替をご利用ください!

市税は、口座振替で納税することができます。納付場所へ
出向く必要がなく、納め忘れがないので安心です。

口座振替が できる税金	固定資産税 市・県民税 軽自動車税 国民健康保険税
取り扱 い金 融機 関	常陽銀行、筑波銀行、水戸信用金庫、佐原信用金庫、なめ がた農協、郵便局 ※各金融機関の本店・支店で取扱い可能です。
申 込 手 続	通帳と印鑑(届出印)を持参の上、取扱い金融機関の窓口 へお申込みください。
*申込み用紙は、市内の取扱い金融機関及び行方市役所各庁舎窓口にあ ります。*振替開始までには、お申込みから1ヵ月ほどの期間を要します。 *振替日は納税通知書に記載されている納期限です。	

不動産公売参加のご案内

- 公売日時：平成23年2月1日(火)午後1時20分～午後2時
- 場 所：茨城県行方合同庁舎内 2階大会議室 (行方市麻生 1700-6)
- 公売対象不動産

売却区分	見積価額	980,000円	公売保証金額	100,000円
10-11	行方市於下字松原130番16 畑 4,951㎡			
売却区分	見積価額	400,000円	公売保証金額	40,000円
10-12	行方市行戸字出戸185番1 畑 1,941㎡			
売却区分	見積価額	400,000円	公売保証金額	40,000円
10-13	行方市若海字後田317番2 田 1,750㎡			

※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(北浦庁舎 TEL 0291-35-2111)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。

- 公売日時：平成23年2月1日(火)午後1時20分～午後2時
- 場 所：水戸合同庁舎内 2階大会議室 (水戸市柵町 1-3-1)
- 公売対象不動産

売却区分	見積価格	5,700,000円	公売保証金額	600,000円
22-111	(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㎡			

※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。
【問い合わせ】茨城租税債権管理機構(水戸市柵町 1-3-1 水戸合同庁舎5階)
電話 029-225-1221 HPアドレス <http://www.ibaraki-sozei.jp/>

インターネット公売のお知らせ

市税滞納者から差押えた財産について、インターネット公売を実施します。入札
に参加するためには、公売参加申込期間中に参加申込を行う必要があります。
公売財産の内容や参加方法については、行方市ホームページにてご確認ください。

公売財産	小型船舶、工具類(コンプレッサ、電気チェーンノミ ほか)
参加申込期間	平成23年1月7日(金)13時から1月21日(金)23時
せり売り期間	平成23年1月27日(木)13時から1月30日(日)23時
下見会	平成23年1月12日(水)10時から15時 市役所麻生庁舎



【問い合わせ】収納対策課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811

冷蔵倉庫に係る固定資産税評価基準の改正について

税務課 ☎0299-72-0811

固定資産評価基準の改正により平成24年度から非木造の冷蔵(低温)倉庫(保管温度が摂氏10度以下に保たれる倉庫)の評価額の計算方法が変更されます。

これまで非木造の冷蔵倉庫については、一般の倉庫と同じ取り扱いとされておりましたが、平成24年度から冷蔵倉庫は一般の倉庫と比べて評価額が早く減少する計算が適用されることになりました。

つきましては、現状確認を行うため該当する倉庫を所有されている方は、お手数ですが税務課(資産税グループ)までご連絡をお願いします。

事前に現地調査の上、平成24年度から適用変更させていただきます。

▼対象となる家屋

- 以下の要件をすべて満たす家屋が、対象となります。
- ①非木造(木造以外)の倉庫であること
- ②建物自体に冷蔵機能を備えた倉庫であること

改正について

- ① 通常の倉庫内にプレハブ方式冷蔵庫や業務用冷蔵庫などを設置しているものは対象外です。
- ② 倉庫の保管温度が摂氏10度以下に保たれていること
- ③ 倉庫の保管温度が摂氏10度以下に保たれていること

保管温度が摂氏10度以下に保たれる倉庫とは

倉庫業法施行規則第3条の11第1項に規定する冷蔵倉庫(農畜産物の生鮮品及び凍結品等の加工品その他摂氏10度以下の温度で保管することが適当な物品を保管する倉庫)若しくはこれと同等の能力を有する倉庫をいうものとされています。

詳しくは税務課資産税グループまでお問い合わせください。

新しい教育委員さんを紹介します

教育委員岡見史朗さんが11月30日をもって退任されました。長きにわたり市の教育にご尽力をいただきました。ありがとうございます。



菅谷 千明さん

岡見氏の退任に伴い、菅谷千明さんが教育委員に12月1日付で選任されました。

自転車・家具等を無料で提供します

環境美化センターリサイクルプラザ ☎0299-80-6200
申し込みを希望される方は手続きを行ってください。

- 申込期間 1月20日(木)～1月29日(土)
- 受付時間 【午前】9時～11時30分 【午後】1時～4時
- 休館日 1月23日(日)
- 対象者 行方市在住の方(行方市に住民票を有する小学生以上の方)
- 抽選日 2月4日(金) 午前10時

第5回水郷美術展覧会の作品募集

生涯学習課 ☎0291-35-2908

- 主催 行方市・潮来市
- 開催期間 2月16日(水)～2月20日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
- 搬入期日 2月15日(火) 午前10時～正午
- 部 門 絵画 40号以内
書道 縦2.12m(7尺)横0.9m(3尺)以内
写真 半切～全紙(高校生は四つ切可)
陶芸 縦・横・高さ1m(3尺)以内
- 応募資格 行方市・潮来市に在住
- 申込締切 1月24日(月)
- 在勤の高校生以上
- 出品料 1,000円(高校生無料)
- 表彰式 2月20日(日) 午後1時30分
- 申込方法 申込書を行方市生涯学習課(北浦公民館内)又は、麻生・玉造公民館へ提出。また専門部の出品に関しては各部門内で取りまとめ提出してください。※申込書及び要項・出品票は各公民館においてあります。行方市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込締切 1月24日(月)

民生委員児童委員が改選されました

麻生地区

氏名	電話	担当区域
谷田 泰章	72-0401	富田1区
出沼 栄子	72-2465	富田2区
伊藤伸一郎	72-1487	粗毛
吉田 智代	72-0745	玄通
永作 忠一	72-0011	蒲縄
永作 秀子	72-0609	古宿
須貝 明	72-0508	新田
新堀 和子	72-0565	宿
兼平 佳子	72-0018	下湊
坂本 栄子	72-0848	田町
小澤よし江	72-1269	新原
切島 キヨ	73-3620	台矢幡・なぎさ
土子 隆正	73-3350	太田・横須賀
邊田 茂雄	73-3157	石神
金田 修三	73-2481	根小屋
奈良崎初枝	73-2737	蔵川
大原 孝	73-3579	白浜
境橋 勇	73-3434	宇崎
宮内 周作	73-3230	岡
横山 吉一	73-2751	青沼
久保 喜雄	73-3801	杉平・四鹿
久保田喜裕	73-2446	四鹿
宮内 雅純	73-2564	小牧・板峰
藤崎 勉	73-2043	新宮
藤喜ふさ子	73-2538	天掛
久保田 治	73-2710	籠田
鬼澤 忠雄	77-0386	於下・今宿
平山 和枝	77-0453	行方
宮内千恵子	77-1155	船子・藤井久保
今泉 晴美	77-0066	五町田
宮崎 宣子	72-1185	島並上
大里てい子	72-0585	島並下
浅野 継儀	77-0018	南
小牧 文子	77-0097	橋門
宮内 一郎	77-1568	榎・内宿・宿・元
前川 正宗	77-0387	井貝・繕沢
梅原 芳生	77-1622	谷
荒張 紀子	77-0050	主任児童委員
小嶋 幸江	73-3566	主任児童委員

一斉改選により、次の方々が行方市民生委員児童委員として厚生労働大臣及び茨城県知事から委嘱されました。

地域の皆さんの身近な相談役としてよろしくお願いします。

任期は平成22年12月1日から3年間です。

北浦地区

氏名	電話	担当区域
方波見康一郎	35-2650	吉川
大野 晃二	35-2652	繁昌東部
小沢 輝子	35-2186	繁昌西部
石間 文雄	35-0798	中根
宮本 次男	35-2507	山田一区
内野英治郎	35-2339	山田二区
田中 よし子	35-2877	山田三区
山野 恵通	35-0634	山田四区
前田 貞子	35-0318	行戸
野村 喜義	35-3767	小幡北部
掛田 行男	35-0368	小幡南部
柏原 時雄	35-0044	南高岡
小室 君代	35-2635	北高岡
和田 孟	35-1503	両宿
茂木 文男	35-2896	内宿
井川 伸幸	35-1452	成田
松信 正二	35-1363	三和
大原登美子	35-3122	長野江
五十野道夫	35-1626	次木
本澤 稔	35-3134	小貫上
額賀 憲次	35-2158	小貫下
真家 栄子	35-2503	主任児童委員
柳町 直美	35-1734	主任児童委員

玉造地区

氏名	電話	担当区域
山口美佐子	56-0105	荒宿
栗又 正美	56-0307	藤井
阿部 多聞	56-0021	根古屋
松本かほる	56-0156	西谷
大森 一夫	56-0523	西蓮寺
野原トシ子	55-0365	新田・竹の塙
磯山 和子	55-1811	舟津・竹の塙
新堀 久子	55-0565	宿・横須賀
佐山 晴美	55-2031	新宿・小座山
代々城一成	55-0830	里・内宿
鈴木せい子	55-0040	横町・下宿
代々城泰久	55-3787	加茂・上宿
鈴木 俊資	55-1676	川向・高須
荒井 常雄	55-1240	諸井
齊藤 征夫	55-2941	柄貝
成島 栄子	55-2662	泉
寺田美千代	55-2439	緑ヶ丘・中山
三枝 卓爾	55-1327	緑ヶ丘
香取 篤澄	55-1855	捻木・若海
平間喜代子	55-2317	芹沢・中山
平間 武男	55-1930	上山
須貝 禧則	55-2414	浜・谷島
菅谷三千男	55-0667	浜
小沼 秀之	57-0955	八木蒔
中野 和朗	57-0037	羽生
筒井 文雄	57-0125	羽生
粥川 正栄	57-0718	沖洲
並木 祥子	55-1606	主任児童委員
江原 真弓	55-1347	主任児童委員



ませんか！

ハビリ体操

維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼
の生活を営むための動作の訓練にもなる体操
はつらつと日々を過ごせるように『シルバーリ

皆さん、シルバーリハビリ体操をあなたの日常
のとおり教室を開催していますのでぜひお気軽

指導者 行方市シルバーリハビリ体操指導士会
給用の飲み物

教室

	開催日	時間
	第1・3火曜日	午前9時30分～
	第2・4月曜日	午前9時30分～
ター	第2・(4)水曜日	午前9時30分～
	第1・(3)金曜日	午後1時30分～
	第2・4金曜日	午後1時30分～
	第2・4月曜日	午前9時30分～
	第2土曜日	午前9時30分～
	第1・3金曜日	午前9時30分～
	第2・4水曜日	午後1時30分～

玉造教室

教室名	場所	開催日	時間
あさがお	玉造保健センター	第1・3月曜日	午後1時30分～
水仙	玉造保健センター	第2・4月曜日	午後1時30分～
元気で～さ～びす館	玉造農村環境改善センター	第2・4火曜日	午前9時30分～
ひまわり	榎本地区農民研修センター	第2・4水曜日	午後1時30分～
紫陽花	玉造公民館	第1・3木曜日	午後1時30分～
新田親和会	新田コミュニティセンター	第1水曜日	午後1時30分～
若海わかば会	若海農村集落センター	第1・3水曜日	午後1時30分～
藤井長寿会	藤井公民館	第2・4金曜日	午前9時30分～
舟津親和会	舟津コミュニティセンター	第1・3火曜日	午前9時30分～

※舟津親和会は1月スタートです

自分の健康を守っていきましょう



行方市シルバーリハビリ体操指導士会
会長 岡見弘子

と諦め、暖房器具と仲好しになり、じっとしていませんか。
人間の身体は機械のようなものです。動かさないとさび
付いてしまいます。シルバーリハビリ体操教室に参加し
て、身体をゆつくりと動かしてみませんか。ストレスも
解消され、気持ちもリフレッシュされます。今年こそは
積極的に自分の健康を守って行きましょう。

寒さが一段
と厳しくなつて
まいりました。
肩・腰・膝な
どに痛みを感
じる季節です。
もう年だから

Topics

鹿行地区

「シルバーリハビリ体操指導士」

実技研修会が開催されました

10月14日、北浦体育館で鹿行地区のシルバーリハビリ体操指導士126名が一同に会して初めての
の実技研修会が開催されました。講師として茨城県立
健康プラザより理学療法士の有賀さんを迎え、指導士
の皆さんが普段活動している

時に浮かぶ疑問や質問等、指
導方法を再確認する機会とな
り充実した研修会となりまし
た。今回の実技研修を今後の
シルバーリハビリ体操指導士
としての活動に活かしてい
てほしいと思います。



Interview



「ラク北浦」
木村登志子さん

参加者の方に
お話しを聞きました

シルバリーハビリ体操に参加して3年になりました。熱心な指導士さんのもと、元気に楽しく無理しないように取り組んでいます。皆さんとの活動の輪も広がり良い汗を流しています。健康を維持して楽しく続けたいと思います。

「明るく、楽しく、朗らかに」平成20年9月から、先生方の熱心なご指導のもと、シルバリーハビリ体操に参加しております。無理なく楽しく参加できるので体操の日が楽しみです。教室の皆さんとも仲良くさせていただき、楽しい教室です。「明るく、楽しく、朗らかに」を合い言葉にこれからも続けていこうと思います。



「麻生若葉会」
羽生静枝さん

先生と生徒の距離が近く、コミュニケーションをしながら歌あり笑いありでとても和やか、先生方のお話も参考になり面白いです。参加者の中には家にいるより教室にきている方が多いと話す人もいます。これから寒い季節に向かいますが、ひきこもりがちになりやすい自分に負けず、自立した生活を続けられるよう頑張ります。



「水仙」
久保京子さん



シルバリー

シルバリーハビリ体操は関節の運動範囲とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活です。行方市では高齢者のみなさんが元気にハビリ体操の普及に取り組んでいます。

今の元気な身体を維持したいと考えている方に、生活に取り入れてみませんか?各地区で下記のご案内にご参加ください。

- ◇対象者 市内在住の概ね60歳以上の方
- ◇準備するもの 運動しやすい服装、水分補給

麻生教室

教室名	場所	開催日	時間
麻生はつらつ会	麻生保健センター	第(1)・3金曜日	午前9時30分～
行方みどり会	西浦地区学習センター	第1・3木曜日	午前9時30分～
麻生若葉会	新田集会所	第2・4金曜日	午前9時30分～
青沼さくら会	青沼ふるさとコミュニティセンター	第2・4木曜日	午後1時30分～
中台・なかよし会	中台集会所	第2・4水曜日	午前9時30分～
島並・コスモス会	島並農村集落センター	第1・3金曜日	午後1時30分～
宇崎長寿会	宇崎農村集落センター	第2・4火曜日	午後1時30分～

※宇崎長寿会は2月スタートです

【申し込み・問い合わせ先】行方市地域包括支援センター TEL 0299-55-0114

北浦

教室名	場所
はつらつ寿会	北浦荘
要・すずらん会	要地区館
いきいきゼミナール・内宿	内宿ふるさとコミュニティセンター
いきいきゼミナール・繁昌	繁昌地区学習センター
ラク北浦	北浦公民館
稲ヶ谷・カナリヤ会	稲ヶ谷カナリヤ児童館
依田谷・すみれ会	依田谷児童館
行戸十ヶ沢・ひばり会	行戸十ヶ沢公民館
武田・両宿会	武田地区館