

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

2011

3

Mar

No.67

## Contents

特集 健診で自分の体と向き合おう P02

お知らせワイド版 P06

(市議会議員一般選挙・無料職業紹介所ほか)

市の話題・トピックス

(麻生高校ハンドボール・家老屋敷記念館 ほか)

P10

情報ひろば P16

子育て・包括支援 P18

健康づくり P19

アントラーズ・地元を食べよう P20

図書館情報・ヘルシークッキング P21

ぼくの学校、わたしの学校 (現原小) P22



鬼をやっつける～！！  
— 北浦幼稚園 —

# 健診で自分の体と向き合おう

平成 23 年度総合健診の申し込みがはじまります。

自覚症状が無いままに進行する「生活習慣病」。しかし、病気はある日突然やって来るものではありません。いつの間にか忍び寄っているのです。体は小さなサインを発しています。あなたは、そのサインに気付くことができますか。

## 行方市民

### 死因の約7割が生活習慣病

行方市における死因を見てもみましょう。(表1) 悪性新生物(がんや肉腫等)、心疾患、脳血管疾患、肺炎で死亡する方が多く死因の約7割を占めています。

日本全国でこれらの病気が死因の上位を占めています。行方市の特徴としては国の平均値よりも急性心筋梗塞、脳血管疾患、で亡くなる方が多いようです。

これらの病気はいずれも『生活習慣病』と呼ばれるものです。生活習慣病とは、日常の乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。働き盛りに多い病気のため成人病と呼ばれていましたが、子供の成人病が増えて病気の原因が日常の生活習

慣の影響が大きいが判明したため、1996年、生活習慣病と改めました。

### メタボリックシンドローム 該当者が多い

最近、「おなかがぽっこりしてきた・・・」「ズボンがきつくなった・・・」などに心当たりはありませんか。肥満とは「体内に占める脂肪が過剰に蓄積している状態」のことです。

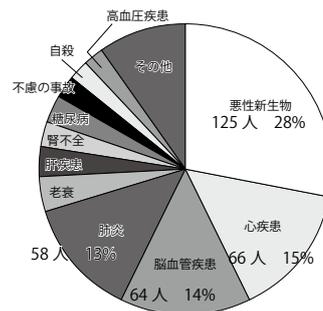


実は行方市の男性の3.6人に1人、女性の5人に1人が肥満(BMI 25以上)に該当しています。

『メタボ』という言葉は皆さん知っていますね。単純に『太っている人』というイメージがありますが、本来は肥満が原因となって、脂質異常・高血圧・高血糖など一つ一つは病気と診断されなくても複数の危険因子が集まった状態のことです。

平成20年度より開始された特定健診はメタボリックシンドロームの該当者や予備群の発見を重視した健診内容になっています。表2は行方市の特定健診の実施結果です。男性のメタボ該当者割合が全国平均(14.4%)に比べ高く、予備群を含めると43.4%と受診者の4割以上が該当しています。メタボリックシンド

行方市の死因別状況 (表1)



約7割が生活習慣病

メタボリックシンドローム該当者・予備群割合 (表2)

	メタボ該当者	予備群
全国	14.4%	12.4%
茨城県	15.7%	13.1%
行方市	18.6%	12.0%
行方市(男)	24.8%	18.5%
行方市(女)	13.3%	6.3%



ロームと生活習慣病は密接に  
関係しています。メタボリッ  
クシンドロームになると、動  
脈硬化を進行させ、ひいては  
心疾患や脳血管疾患といった  
死因の上位となっている病気を  
引き起こすのです。

### 生活習慣病は

### 自分の努力で防げる病気

生活習慣病は、遺伝的な要  
因もありますが、食生活や運  
動、喫煙、飲酒、ストレスな  
どが深く関わっています。言  
いかえれば、普段の生活習慣

を見直し、改善することによ  
り、病気が発症するのを防ぐ  
ことが出来ますし、病気がか  
かってしまっても、進行を予  
防することが出来ます。

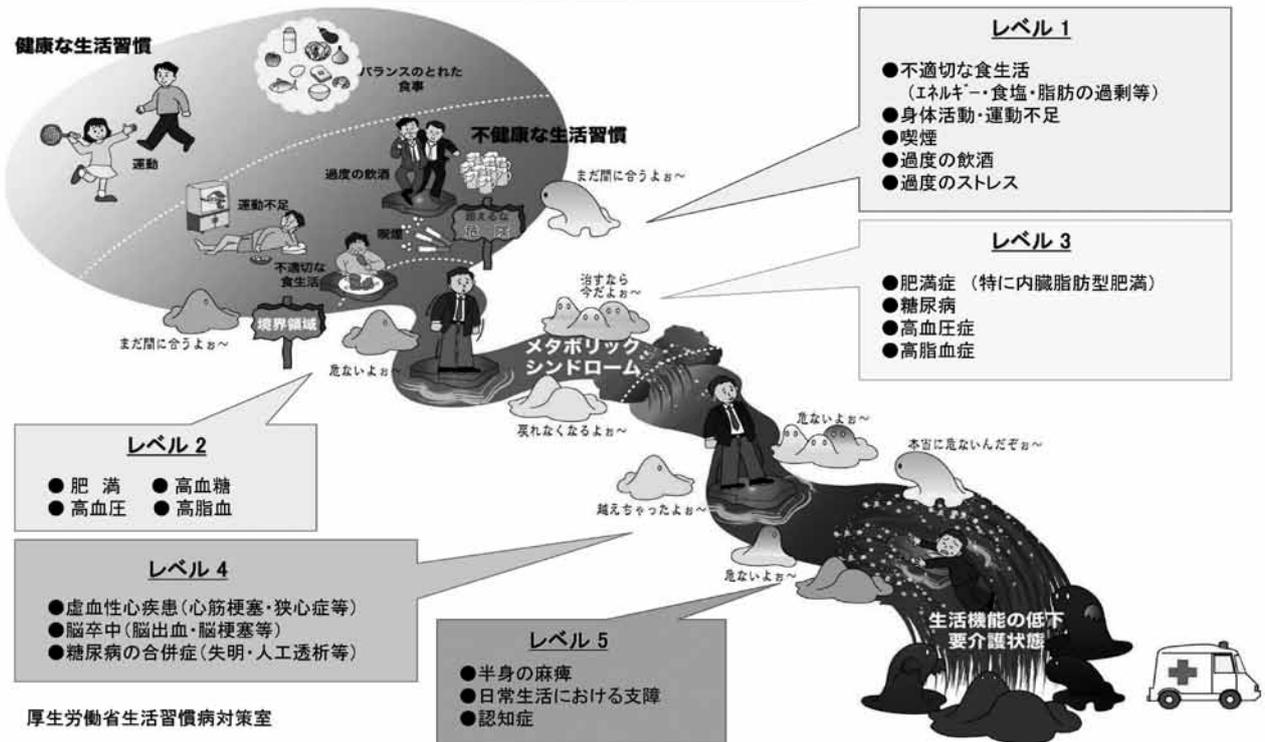
### まずは自分の体を知ろう

行方市の健康診断受診率  
は、特定健診38・6%、胃が  
ん検診19・3%、大腸がん検  
診27・7%と、残念ながらあ  
まり高くありません。

健診を受けない理由として  
は、「忙しい」「めんどう」「必  
要ない」「若いから大丈夫」  
などがあげられています。が、  
本当にそれで良いのでしょうか。  
「もう何年も健康診断を受  
けていない」という方はぜ  
ひ市で行っている総合健診を  
受診してください。

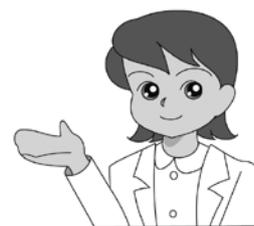
区に加入している方は地区  
の保健協力員さんが健診の取  
りまとめをしてくれていま  
す。また健康増進課に直接申  
し込みすることも可能です。  
各地区の日程については随  
時お知らせしますので、まず  
は自分の体を知りましょう。

## 生活習慣病のイメージ



『健診に行った？』を家族の台言葉に！

# 行方市の集団健診に行こう！



H 23 年度 のおも な健診 日程	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
	乳がん・子宮(頸部)がん検診(麻生・玉造)	総合健診(玉造・北浦)		腹部超音波検診(麻生)(玉造・北浦)		総合健診(麻生)
	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	住民健診(北浦)	住民健診(玉造・地区巡回)	住民健診(麻生・地区巡回)	総合健診(玉・北・麻)	骨粗鬆症検診	
	乳がん・子宮(頸部)がん検診(北浦)					

健 診 名		対象年齢	料金	内 容	申込・受診方法
総合 健診	胸部レントゲン	19歳以上	無料(喀痰検査 1,000円)	胸部間接×線撮影	各地区協力員さんまたは直接電話で申し込み。申し込み後、自宅に受診票が届きますので集団健診会場(各保健センター)で受診できます。
	生活習慣病予防検診	19~39歳	500円	身体計測・血圧・血液検査、尿検査等(年齢等により検査内容が変わります)	
	特定健康診査	40歳~75歳誕生日前	500円 70歳以上無料		
	高齢者健康診査	75歳以上	無 料		
	胃がん検診	30~74歳	1,500円	胃部×線撮影	
	大腸がん検診	30歳以上	500円	免疫便潜血反応検査(2日法)	
	前立腺がん検診	50~74歳の男性	700円	前立腺特異抗原(PSA)測定	
肝炎ウイルス検診	40歳及び41歳以上の未検者	1,000円	B型・C型肝炎ウイルス検査		
住民 健診	総合健診の項目で胃がん検診を除いたもの				申込不要。受診券が自宅に届きますので集団健診会場(地区巡回)で受診できます。
乳 がん 検 診	25歳以上の女性	1,000円	超音波(25~59歳)・マンモグラフィ(×線検査、40歳以上・2年に1回)	総合健診と同じ(医療機関検診も実施しています)	
子宮(頸部)がん検診	20歳以上の女性	1,000円	頸部細胞診		
腹 部 超 音 波 検 診	40~70歳	1,500円	肝臓・脾臓・腎臓・胆のう・ひ臓中心に腹部全体をみる検診	総合健診と同じ	
骨 粗 鬆 症 検 診	40歳~70歳の女性で5歳毎の方	700円	超音波法による足踵骨の骨密度測定	対象者へ通知。直接電話で予約。問診票が自宅に届きますので集団健診会場で受診できます。	

\* 日程の詳細については市報、ホームページ、健康カレンダー等をご確認ください。

問い合わせ先：健康増進課(北浦保健センター)  
TEL 0291-34-6200  
FAX 0291-34-6003

## 私達も参加しています —げんきアップなめがた参加者—



退職してから市の健診を毎年受けています。教室に参加してから食べ物や運動に対する意識はすごく変わりました。

**中田 明夫さん**

今は毎日1万歩を目標に朝と夕方に40分程度ウォーキングをしています。

2カ月に1回、教室で血液検査をしますが、やはり数値で知ることが大切だと思います。また、自分だけでやっているよりも刺激になりますね。数値も改善してきましたのでこれからも頑張りたいと思います。

## 生活習慣改善のお手伝いを しています

健診は思っているよりもずっと簡単に受けることができます。でも、健診結果を見てがっかりする人も多いかもしれません。

行方市では市民の方がいつまでも健康でいられるように生活習慣を改善し、『脱メタボ』をするための各種教室を開催しています。健康には悪いとわかっていても脂っこい食事がやめられない、お酒の量が減らせない。運動を始めてもなかなか続かない・・・自分だけで今までの生活習慣を改善させることはなかなか

難しいものです。

教室では同じような悩みを持つ人たちと語り合いながら、自分で自分の検査値や食事をチェックし、どうしていけば良いか、体験しながら考えます。生活習慣病は経過が長く、自覚症状がないことが特徴です。『数値は多少悪くても、痛くも痒くもないから大丈夫』と言っている方にこそ参加していただきたいのです。

生活習慣病予防のためには一日でも早く自分の生活習慣を見直すことが重要です。自分の健康は自分で守りましょう！

# 食

## 私たちの健康は私たちの手で！ 生活改善推進員

私たちは地域で食生活改善のためのボランティア活動をしています。病気を予防し、健康を維持するためには毎日の食生活がとても重要です。行方市はたくさんの食材に恵まれた地域なので、野菜をたくさん取り入れた食事をとってほしいですね。偏りをなくし、バランスよい献立にすることで家族みんなが健康になります。私たちの活動で少しでも病気になる人が減れば嬉しいですね。



生活習慣病の恐ろしさを教室のなかで勉強し、食生活の見直しをしました。

日々の献立のなかでなるべく野菜を多く

採るように心がけたり、食べる順番にも気をつけるようにしました。間食もあまりしないようにしています。教室は『自分で考えて実行する』ので自分の意識が変わったことがとても大きいです。いつまでも健康で病院に通わなくてもいいような食生活を続けていきたいと思います。

**野原 光子さん**



**食生活改善推進委員会  
会長 真家栄子さん**



健診や献血のときに栄養価の高い献立の紹介などを行っています。

3月1日より

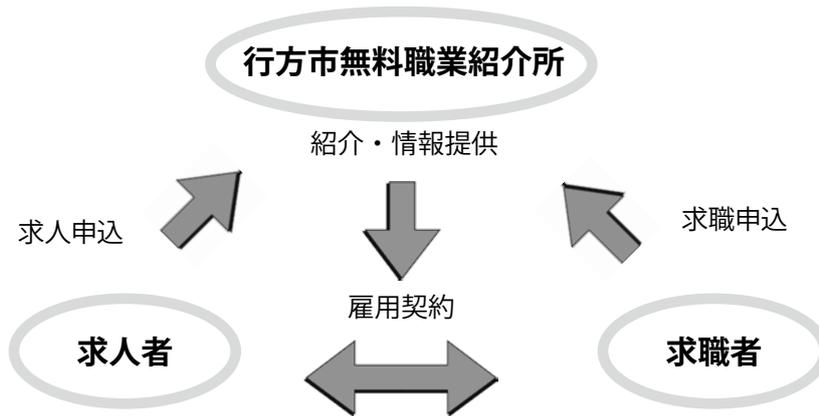
## 行方市

### 無料職業紹介所開設

雇用を取り巻く情勢が厳しい中で、商工業の振興・市民の福祉向上のため行方市単独で市民及び市内に居住を希望する人を対象に、市内及び近隣の事業所からの求人情報を紹介します。

- 【場 所】 行方市役所北浦庁舎 商工観光課窓口  
 【開所時間】 月曜日～金曜日（土・日・祝祭日・年末年始を除く）  
 8：30～12：00 13：00～17：15  
 【求人・求職の取り扱い範囲（対象・地域）】

求 人	求 職
市内の事業所及び近隣事業所	行方市民及び行方市に移住を予定している方
求人申込票を提出し登録 （登録有効期間・・・90日）	求職申込票を提出し登録 （登録有効期間・・・90日）
ご来庁又は求人申込票を郵送してください。	ご本人がご来庁ください。



※雇用関係給付については取り扱いません

【問い合わせ先】 商工観光課（北浦庁舎） TEL 0291-35-2111  
FAX 0291-35-3258

- ※以下の場合はお申し込みをお断りします
- 申し込み内容が法令に違反するとき
  - 労働条件が著しく不適当なとき
  - 労働条件の文書明示がないとき
  - 社会通念上公序良俗に反する業態と認められる職種のととき



## ■市有地売却のお知らせ■

総務課 管財グループ（麻生保健センター内） TEL 0299-72-0811

行方市では、次の土地を一般競争入札により売却します

【物件番号 1】 ※土地、建物合わせて1物件

所 在：行方市麻生字田仲前 184 番 7  
 地 目：宅地 公簿面積：257.17㎡  
 所 在：行方市麻生字田仲前 184 番 7  
 種 類：事務所  
 構 造：鉄骨造亜鉛メッキ鋼板葺 2 階建  
 床 面 積：1 階 106.92㎡ 2 階 106.92㎡ 合計 213.84㎡  
 最低売却価格：1,150,000 円

【物件番号 2】

所 在：行方市浜字大内 2646 番  
 地 目：宅地 公簿面積：747.69㎡  
 最低売却価格：4,100,000 円

【物件番号 3】

所 在：行方市富田字反り町 369 番 1  
 地 目：宅地 公簿面積：1448.83㎡  
 最低売却価格：5,100,000 円

- 参加希望の方は案内書をご熟読ください。
- 案内書の配布期間及び配布場所  
3月1日～3月17日  
麻生庁舎：財政課又は総務課管財グループ
- 入札日：平成 23 年 3 月 23 日（水）  
（入札参加申込期間：3月10日～3月17日）

# 国民健康保険からのお知らせ

国保年金課課

☎0299(55)0111

## ○保険証更新について

平成23年度の保険証は平成23年4月1日から更新されます。3月下旬に書留郵便で郵送します。書留郵便



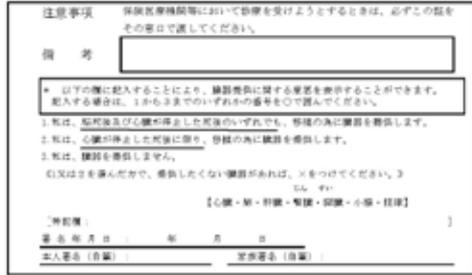
ですので、留守の場合は郵便局へ4月3日(日)まで留め置きとなります。4月4日(月)以降は国保年金課までお問い合わせください。

※ジェネリック医薬品の希望カードを同封しますので、ジェネリック医薬品への切り替えの際に使用してください。

※皆様の医療費は大切な国保税で賄われています。その国保税の納付が滞れば国保財政の運営が危機に陥ります。国保税は納期限内に納付ください。

※納付が滞ると期間の短い保険証になつたり、保険証が交付できない場合もあります。

保険証の裏面に臓器移植提供意思表示の欄を設けました。



## ○高齢受給者（70歳から74歳）の一部負担割合について

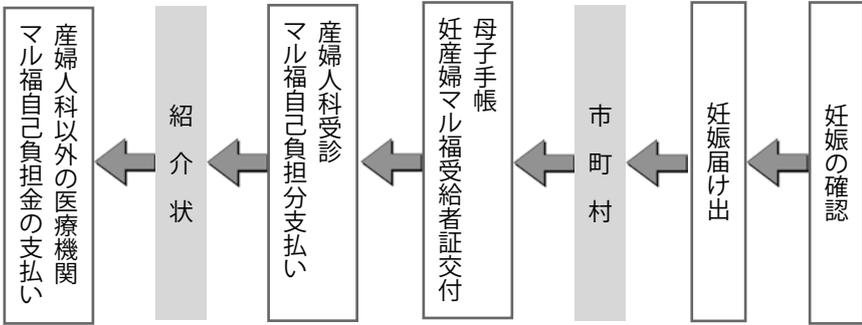
70歳から74歳の方の医療機関の窓口での支払い負担割合は1割（現役並所得者は3割）となっております。負担割合が1割に据え置かれていることによるもので、その期間が1年間延長されました。平成24年3月31日まで1割となりました。

1年間延長されたことに伴い、高齢受給者証を再交付いたします。（3割負担の方は変更ありません。）3月下旬に郵送しますので、現在の受給者証と差し替えて、医療機関へ提示ください。

## 妊産婦マル福制度の手続きが簡単になります

国保年金課（玉造庁舎）☎0299(55)0111

○平成23年4月1日から母子手帳交付と同時に手続きを行い、マル福受給者証を受け取ることができるようになります。



※妊産婦マル福受給者証は、原則として産科・婦人科を受診するときのみ有効です。なお妊娠の継続と安全な出産のために他科受診を必要とするときは、紹介状がある場合は対象になります。

## 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国保年金課（玉造庁舎）☎0299(55)0111  
水戸南年金事務所 ☎029(227)3251

## ○追納をおすすめします!!

国民年金保険料の免除（全額免除・一部納付）・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納のお申し込みは市役所または年金事務所までお願いいたします。



## 高度処理型浄化槽整備に対し 補助金を交付いたします

下水道課（玉造庁舎）

☎ 0299-55-0111

専用住宅に高度処理型浄化槽（窒素及びリン除去型）を設置される個人の方に、補助金の交付を予定しています。  
受付開始 平成23年4月1日から先着順にて受付いたします。

**補助対象地域及び対象者** 公共下水道整備区域及び認可区域、農業集落排水整備区域及び認可区域を除く。行方市全域が対象・市税を滞納していない方

**補助予定基数** 10人槽 ≡ 1基

7人槽 ≡ 13基

5人槽 ≡ 16基（計30基）

人槽	金額
5人槽	876,000円
7人槽	1,219,000円
10人槽	1,719,000円

平成23年度中に工事が完了することが補助を受ける条件となります

**単独処理浄化槽（し尿）の撤去補助金**

**補助予定基数** 5基

**補助予定金額** 9万円

**補助対象** 単独処理浄化槽（し尿）を高度処理型浄化槽（窒素及びリン除去型）に入替える方が対象となります。

## 浄化槽をお使いの皆様へ 法定検査を受けましょう

下水道課（玉造庁舎）

☎ 0299-55-0111

浄化槽の法定検査は、保守点検と清掃が定期的に実施され、きれいな水が放流されていることを確認するためのもです。

地域の水環境を保全するためには、検査の結果、不具合等が発見された場合には、速やかに改善を図ることが重要です。

このため浄化槽の所有者には年1回の法定検査が法律により義務付けられています。

法定検査を受検しないまま放置しますと、浄化槽からの放流水の水質が悪化し、地域の水環境に影響をもたらす恐れがありますので、県指定検査機関である（社）茨城県水質保全協会または保守点検・清掃を委託している業者に連絡の上、必ず受検されますようお願いいたします。

**【申込先】**

（社）茨城県水質保全協会

TEL 029-227-4836

**【問い合わせ先】**

茨城県生活環境部環境対策課

TEL 029-301-2966



## 住民基本台帳の閲覧状況について公表します

平成22年3月から平成23年2月までの閲覧状況を公表します。

閲覧者	閲覧事由	閲覧日	閲覧対象
（財）日本宝くじ協会	宝くじに関する世論調査	3月16日	北高岡地区 20件
金融広報中央委員会	家計の金融行動に関する世論調査	4月13日	両宿・次木地区 16件
国土交通省 関東地方整備局霞ヶ浦河川事務所	霞ヶ浦防災施設等検討業務におけるアンケート調査	6月2日	市全域 460件
国土交通省 関東地方整備局霞ヶ浦河川事務所	霞ヶ浦防災施設等検討業務におけるアンケート調査	6月3日	市全域 880件
国土交通省 関東地方整備局霞ヶ浦河川事務所	霞ヶ浦浚渫事業に伴う借地事務調査	6月18日	市全域 142件
日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	6月24日	八木時・谷島・矢幡地区 15件
NHK 放送文化研究所	2010年11月全国接触者率調査	9月28日	於下地区 5件 小高地区 7件
公益財団法人新聞通信調査会	メディアに関する全国世論調査	10月5日	内宿地区 21件
内閣府大臣官房政府広報室	外交に関する世論調査	10月6日	山田地区 13件
内閣府大臣官房政府広報室	社会意識に関する世論調査	12月14日	次木地区 31件

## 設置しましたか？

### 住宅用火災警報器

平成20年6月から、全ての住宅、住居部分に「火災警報器」を設置しなければなりません。まだ付けていない方は、すぐに設置しましょう。

**家族やあなたの命を守るために  
大変有効です。**

#### 設置しなければならない場所

- 寝室（普段、寝室として使っている部屋）
- 階段（2階以上の階に寝室がある場合。詳しくは消防署へ）

※台所・居間（義務はありませんが、安心・安全のため設置をおすすめします。）



#### 【問い合わせ先】

本部予防課 0291-34-7119  
行方消防署 0291-35-0119  
玉造出張所 0299-36-2799  
麻生出張所 0299-80-6119

# 税金のお知らせ

## 前納報奨金制度廃止のお知らせ

【平成23年度より市・県民税及び固定資産税の納期前納付「前納報奨金制度」が廃止されます。】

前納報奨金制度は、戦後の混乱した社会情勢の中で、税収の早期確保による地方財政の基盤安定と納税意欲の高揚などを目的として、昭和25年に創設されました。その後、税を取り巻く状況は大きく変化し、この制度の所期の目的がおおむね達成されたことや、市・県民税の特別徴収をされている方にはこの制度が適用されず不公平感が生じていたことなどから、平成23年度より廃止されることになりました。

この制度を利用され早期納税に努めていただいた皆様には、心より御礼申し上げますとともに、制度廃止へのご理解をいただき、今後も納期内納付にご協力くださるようお願いいたします。

【全期前納による口座振替を利用されている方へ】

全期前納（一括納付）は可能ですが、「全期前納」から「期別」へ振替方法の変更を希望される方は、収納対策課（麻生庁舎）・北浦総合窓口・玉造総合窓口課で『口座振替納付方法変更届書』を提出してください。

## 平成22年度の税金の納付はお済みでしょうか？

平成22年度分の市・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税の納期限が過ぎています。忘れてしまったり、納付書をなくしたなどで、まだ納付がお済みでない方はお早めに納付してください。納付がない場合は、処分の対象になりますのでご注意ください。



## インターネット公売の実績について

平成22年度第1回目のインターネット公売の落札結果について24件の物件が落札され、合計落札結果305,480円の収入があり、未納市税に充当されました。

売却区分番号	商品名	入札参加者(人)	見積価額(円)	落札価格(円)	売却区分番号	商品名	入札参加者(人)	見積価額(円)	落札価格(円)
22-5	小型船舶	5	50,000	131,500	22-19	投光器	7	1,000	3,300
22-6	電動丸のこ1	1	2,000	2,000	22-20	ハロゲン投光器	3	700	2,450
22-7	電動丸のこ2	1	1,000	1,000	22-21	ハンドランプ・グリップランプ	7	400	3,700
22-8	集塵丸のこ3	5	2,000	4,580	22-22	折りたたみ式キャリー	2	200	210
22-9	カッタ	6	2,000	6,050	22-23	コンバイン用麻ひも	5	800	2,400
22-10	小型高速切断機	6	1,000	3,300	22-24	ドライウォールねじ1	0	500	-
22-11	エアネイラ	5	4,500	33,500	22-25	ドライウォールねじ2	1	1,000	1,000
22-12	エアネイラ、ベビータッカ	5	3,000	44,510	22-26	ドライウォールねじ3	0	300	-
22-13	コンプレッサ	11	2,000	24,400	22-27	ラップワンタッチ1	2	1,000	1,880
22-14	電気チェーンのみ	2	10,000	10,500	22-28	ラップワンタッチ2	1	500	500
22-15	電気角のみ	5	10,000	14,500	22-29	軽天ビス大頭、ネオタップ	4	300	1,700
22-16	ボード用ドライバ、振動ドリル、電気ドリル	3	3,000	4,000	22-30	ワンタッチスクリュー・フックボルトセット	1	1,000	1,000
22-17	電気ドリル1	2	3,000	3,400	計		93	104,200	305,480
22-18	電気ドリル2	2	3,000	4,100					

【問い合わせ】 収納対策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

## お弁当コンクールで北浦中1年生が全国大会入賞

第11回全国中学生創造ものづくり教育フェア **あなたのためのおべんとうコンクール**

中学校の家庭科で学習した内容を生かしてお弁当を作り、知識や技能の向上を図ることなどを目的として、第11回全国中学生創造ものづくり教育フェア「あなたのためのおべんとうコンクール」が女子栄養大学（駒込キャンパス）で開催され、北浦中学校1年生の窪谷美南風（みなえ）さん、箕輪樹里（きさと）さん、齋藤仁菜（にいな）さん（チーム名：樹美仁スマイル）の3名が、見事、全日本中学校技術・家庭科研究会会長賞を受賞しました。



同コンクールは各都道府県予選会の代表校の中から、レポート審査で選出された20校が参加して行われました。

北浦中の3名は、「茨城県行方市発！ヘルシー&節約弁当」と題し、行方産の食材を取り入れ、経費にも気を配ったお弁当で競技に臨み、同賞受賞の運びとなりました。

3人に受賞の喜びを聞きました。

窪谷さん：行方市の特徴を生かした作品に仕上がりました。

箕輪さん：料理の腕前が上がったと思います。

齋藤さん：みんなで支え合いながら最後までがんばりました。

## 関東写真家協会写真展 7位入選

玉造写真クラブ 内藤佳代さん

玉造写真クラブ（野原小右二代表）の会員、内藤佳代さんが、第21回関東写真家協会写真展で、約260作品の応募の中から、7位入選を果たしました。

入選作品は茨城空港開港式で撮影した組み写真で、開港式取材する報道陣をカメラに収めた点などが評価されたとのこと。講師で写真店を経営する高野整一郎氏は、「撮影時の目の付け所が違う」と、絶賛していました。



## ママも赤ちゃんもリラックス！

0歳児親子教室 インファントマッサージ

2月4日（金）、社会福祉課子育て支援センター主催の0歳児親子教室の修了式が行われました。全4回の教室では小田倉和江先生（IAIM公認インストラクター）を講師に招き、1歳になるまでの赤ちゃんを対象にした『インファントマッサージ』を学び、ひとりひとりに修了証が手渡されました。おだやかで温かなコミュニケーションと、リラクゼーションを楽しむことが出来、親子の絆もより深まりました。

## 地域も協力！どんど焼き

要小学校 正月お楽しみ会

地域の高齢者とのふれあいを目的とした要小学校（原英夫校長）の恒例行事、第35回正月お楽しみ会が1月22日（土）に開催されました。

餅つきやメッセージを記した風船とばし、御輿担ぎや昔ながらのどんど焼きなど、盛りだくさんの内容でした。

原校長は、「お楽しみ会は、高齢者の方が毎年楽しみにしてくれていますので、これからも続けていきたい」と話していました。



## 子ども会育成に貢献

額賀貞芳さん 優良子ども会表彰

茨城県優良子ども会等表彰式が、1月29日に筑西市立明野公民館「イル・ブリランチ」で開催されました。

その席上、顕著な活動をしている子ども会育成にあたった功績により、優良子ども会指導・育成者が表彰されました。

行方市の表彰者は次の方です。

○優良子ども会指導・育成の部 額賀貞芳さん

現在、行方市子ども会育成会の副会長として統括的な立場で活躍されています。

## 小学生がワカサギの人工ふ化を体験

市漁業振興協議会 水産体験教室

地域の小学生に地域漁業の取り組みや水産資源の保護について理解を深めてもらおうと、2月14日（月）、市漁業振興協議会が水産体験教室を開きました。

麻生漁港で開かれた教室に、行方、小高、麻生の各小学校の高学年約100人が参加しました。漁協関係者の指導のもと参加者全員がワカサギを手に取り、人工ふ化を体験しました。

授精させた卵は、各学校で飼育し、霞ヶ浦に放流することになっています。

また、北浦地区や玉造地区でも同様に開催されました。



## 高齢者との交流を通じた心の教育

西小はやしの会ナザレ園慰問活動

玉造西小学校の児童などで構成されている西小はやしの会は、約30年にわたり、那珂市の特別養護老人ホーム「ナザレ園」に慰問活動を行っております。今年も1月23日（日）に訪問し、ひよっこやおかめ、笠踊りなどを披露しました。演奏終了後、児童たちは、高齢者1人1人と握手を交わし、施設を後にしました。

交流を通じて、いたわりの心が培われたようです。

## 茅葺き屋根のふき替え工事をしています

### 麻生藩家老屋敷記念館

麻生藩家老屋敷記念館（県指定有形文化財）で茅葺き屋根のふき替え工事が行われています。昨年11月から工事が始まり、今月中に完成予定です。2月13日（日）には、工事見学会が開催され、工事を請け負っている茅葺屋根保存協会の古海現場監督から作業工程や軸組みなどの説明がありました。民家とは違い、手の込んだ固定法や装飾があるのが特徴だそうです。参加した方は、興味深そうにメモをとったり、茅葺きの様子を写真に収めたりしていました。



## 観音堂が改修されました

### 観音寺（小幡）

行方市小幡の観音寺（醍醐住職）の観音堂が改修され、12月18日、落慶法要が行われました。この改修は屋根全体を持ち上げ、老朽化がすすんだ屋根より下のすべてを新たに作り変え、もう一度屋根をおろし被せるという大規模なものでした。昨年の4月中旬より工事を開始し、約8ヵ月かけて完成しました。

同寺には茨城県指定文化財の金銅如意輪観音坐像が安置されています。この観音像は14世紀末に制作されたもので仏像、光背、台座がほとんど当初のまま一具としてのこる貴重な作例です。

## 漁場環境を地域で守ります

### 環境・生態系保全活動支援事業

霞ヶ浦と北浦の漁場環境を守るため、市内の八木時、かいつむりの会（沖洲）、白さぎの会（井上）、きたうら広域（矢幡・蔵川・繁昌ほか）の各環境・生態系保全活動組織が、国の補助を受け、ヨシ原の刈り取り作業を行いました。

ヨシは湖水中のリンや窒素を吸収する役目がありますが、1年で枯れてしまいます。冬に刈り取ることで、春には新芽が出てきます。



霞ヶ浦湖岸で保全活動を行う「白さぎの会」の皆さん



## 第3回ワールドキャラバンを開催！

### フランスの文化とフランス語に触れてみよう

1月22日（土）霞ヶ浦ふれあいランド水の科学館多目的ホールにおいて、市内小学生と保護者及び協会会員対象に、フランス出身 オレリー・ノエルさんを迎えて「フランスの文化とフランス語に触れてみよう」をテーマにワールドキャラバンを行いました。内容は歴史、学校のこと、世界遺産、気候、習慣などで、その後フランス語によるビンゴゲームなどで遊びました。短い時間でしたが楽しくフランスの文化に触れることが出来ました。本協会はこの事業の他、各種交流、日本語教室などを行っています。

## よりよい介護を目指して！

行方市介護支援専門員連絡協議会総会が開催されました

1月18日（火）に行方市介護支援専門員連絡協議会総会が玉造保健センターにおいて開催されました。本協議会は、市内で活動する71名で構成され、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して過ごすためのお手伝いができるよう皆で連携し勉強会を重ねています。総会閉会後には「医療連携」をテーマにアール医療福祉専門学校の中村茂美先生を迎え、事例発表会が行われました。今年は「医療に対する認識を深めよう」をテーマに毎月1回定例会を開催していきます。介護支援専門員の方、随時入会は可能です。興味のある方はご連絡ください。事務局 地域包括支援センター 担当 内山



## 素晴らしい作品が揃いました

第40回 水郷なめがた水辺の里写真コンクール

1月15日（土）、茨城空港2階会議室において『水郷なめがた水辺の里写真コンクール表彰式』が開催されました。このコンクールは行方市の帆引き船、風景、お祭りなどを題材とした写真を募集したもので、市内外の98名の方から244点の応募がありました。

茨城県知事賞には埼玉県富士見市の神谷孝さんの『あそこの夕照』が選ばれたほか、全部で19点の作品が表彰されました。どれも行方市の美しい風景を捉えた素敵な作品でした。

## なめがた野菜をPRしてきました！

なめがた野菜どっさりフェア

1月28日～29日にかけて、東京都板橋区大山商店街ハッピーロードで「なめがた野菜どっさりフェア」を開催しました。なめがた食彩マーケット会議と行方市商工会の合同出展PRとして、24種類の野菜、焼き芋、佃煮、漬物、鯉のうま煮などたくさんの行方産物で店舗内を埋め尽くしました。1日目に野菜を購入した方が「美味しかったから」と2日目も来場していただきました。行方産食材のリピーターを増やせるよう、今後も積極的なPR活動を展開していきます。



## 行方の食と農の魅力を紹介

茨城県中小企業団体中央会主催 新春賀詞交歓会

1月20日、水戸京成ホテルにおいて、茨城県中小企業団体中央会主催による「2011年新春賀詞交歓会」が開催されました。なめがた食彩マーケット会議と、現在、水戸市泉町にある泉町会館で、毎週月曜・火曜に行方産野菜新鮮市を開催している行方市出荷組合連合会（代表 橘川 廣 氏）が行方産野菜の展示や試食を行いました。茨城県知事をはじめ、県内中小企業のトップが一堂に会し、その場所で行方の食と農の魅力をPRすることができました。

## 行方市スポーツ振興を考える集い

1月30日(日) 行方市文化会館

「行方市スポーツ振興を考える集い」が1月30日に文化会館で開催されました。本年度活躍した選手や指導者など109名の表彰者を始めとし、280名の方が参加しました。アトラクションでは勇壮な北浦童太鼓の演奏に、会場は感動の渦に巻き込まれました。また、後半は日本体育大学ハンドボール部主将で活躍している玉造中出身の小室大地選手のトークショーで盛り上がりました。この集いは生涯スポーツの大切さを市民に理解してもらうため、毎年開催されています。



左から伊藤市長、阿部さん、橋本知事

## スポーツ振興活動への功績が認められました

県市長会民間自治功労者 阿部剛さん

2月10日に水戸市の県市町村会館で茨城県市長会民間自治功労者表彰式が行われ、本市のスポーツ分野から阿部剛さんが表彰されました。合併前から引き続いて行方市スポーツ振興活動への功績が認められたものです。これまで市体育協会会長、市民運動会実行委員長、スポーツ施設適正配置検討委員などスポーツ分野での役職に加えて旧玉造町PTA連絡協議会会長、地元区長なども歴任しています。現在は、県体育協会理事、市スポーツ振興審議会委員長の要職を務めるとともに、玉造ロータリークラブや保護司、自ら主宰するボランティア団体でも積極的に社会活動をなされています。

## 麻生高校女子ハンドボール部が全国選抜大会へ出場します

部員全員が麻生中と北浦中の出身者です

女子ハンドボールの県高校新人大会で優勝し、2月4日(金)から6日(日)まで川崎市で開催された関東高校ハンドボール選抜大会に出場した麻生高校女子ハンドボール部が、見事、第3位となりました。

同校は、今月25日から岩手県花巻市で開催される全国選抜大会へ出場します。

麻生高校女子ハンドボール部の部員数は12名と少数精鋭。



部員全員が麻生中と北浦中出身ということもあり、同部員らは2月9日(水)、麻生庁舎を訪れ、伊藤市長に全国大会出場を報告しました。伊藤市長は、「これから麻生高校に入学する後輩のためにもがんばってほしい」と激励し、同部キャプテンの方波見真梨さんは、「日頃の練習の成果を全国大会の場で発揮します」と決意表明しました。

13年ぶりに全国大会出場を果たした同校。是非、好成績を残し、行方市を活気づけていただきたいと思います。



## 射 初 会

1月15日(土) 麻生運動場弓道場

- <団体優勝> 久保善雄・高野敬光・深沢辰五郎  
 <射込の部> 【優勝】佐藤至學【準優勝】元木康晴  
 【第3位】齊藤勝美  
 <金的賞> 篠塚一郎 齊藤勝美

## スキー教室が開催されました

体育協会スキー部主催の「苗場スキー教室」が1月14日～16日に開催されました。初心者からレベルにあわせて指導者の熱心なアドバイスを受け、盛況の内に終了しました。



## 第5回 行方市近隣スポーツ少年団 バレーボール大会

1月15日(土) 北浦運動場体育館

【優勝】堀口バレーボールスポーツ少年団

## 第5回 交流バスケットボール大会

1月23日(日) 北浦運動場体育館

- 男子の部【Aブロック優勝】アレグロ  
 【Bブロック優勝】G-CREW  
 女子の部【優勝】北浦クラブ

## 第27回 玉造ロータリークラブ杯 ミニバスケットボール大会

2月5日(土) 6(日)

- <男子の部> 【優勝】玉造山王ミニバス  
 <女子の部> 【優勝】麻生ミニバス  
 【準優勝】玉造山王ミニバス  
 【第3位】要ミニバス



## 第5回行方杯 少年サッカー大会

2月6日(日) 玉造運動場陸上競技場

- 【優勝】小貫サッカー【準優勝】要サッカー  
 【第3位】津澄サッカー・手賀サッカー



## 第22回 行方市スポーツ少年団 本部長杯 空手道大会

2月11日(金) 玉造B&G海洋センター体育館

形の部・組手の部に幼稚園児から中学3年生までの男女131名の参加により開催されました。市内の入賞者は以下のとおりです。

- 《組手》小学3・4年生女子【第3位】市村萌々香  
 小学5・6年生男子【第3位】原 悠暢  
 中学男子【優勝】萩原聖大  
 中学女子【第3位】平野菜摘

《形》

- 中学男子  
 【優勝】萩原聖大  
 中学女子  
 【準優勝】平野菜摘



## 第5回 行方市小学生ハンドボール大会

2月12日(土) 13日(日) 麻生運動場体育館他

30チームの参加により開催され、女子の部で第3位に麻生フェニックス Jr.、男子の部で第4位に麻生フェニックス Jr.A が入賞しました。

## 第19回ふれあいソフトバレーボール 春季大会

2月13日(日) 北浦運動場体育館

- 《フリークラス》【優勝】ネコじゃらし(クロ)  
 【準優勝】球遊会B  
 《ウイメンズクラス》【優勝】Lovers A

# 情報ひろば



行方市の人口  
 総数 38,417人 (-23)  
 男 19,081人 (-17)  
 女 19,336人 (-6)  
 世帯数 11,728世帯 (+10)  
 平成23年2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)

65歳以上の方の  
 住基カードが無料になります

平成23年4月1日から手数料が

無料です

平成23年3月までに住民基本台帳カード(住基カード)の申請をした方は、無料でカードが交付されますが、平成23年4月以降は65歳以上の方を対象に引き続き無料交付いたします。

公の身分証明書として活用できる「住基カード」を、是非ご利用ください。

\*サイズ キャッシュカード程度(写真付きと写真なしの2種類)

\*有効期間 交付後10年間

・写真付きのカードは、運転免許証などと同様に公的身分証明書として利用できます。

※市内3カ所の総合窓口課で受け付けています。

問い合わせ

総合窓口課(玉造庁舎)

TEL 0299-55-0111

公的個人認証サービスの  
 電子証明書

《手続き場所の変更について》

電子証明書  
 の住民基本台帳カードへの書き込み(更新を含む)は、平成23年4月1日から市役所総合窓口課(玉造庁舎)のみでの取り扱いとなります。



電子証明書を必要とされる方は、総合窓口課にお問い合わせください。

※「電子証明書」は、国税電子申告・納税システム(e-Tax)などを利用する際に必要となるものです。

問い合わせ

総合窓口課(玉造庁舎)

TEL 0299-55-0111

## 行方市議会議員一般選挙

【投票日】平成23年4月24日(日)

【告示日】平成23年4月17日(日)

選挙すべき人員 20名

投票所 市内24カ所

### ◇立候補予定者説明会◇

期日 平成23年3月17日(木)

午後2時から

場所 行方市北浦公民館

※立候補予定者は必ず出席してください。

※出席者は各候補者2名以内でお願いします。

【問い合わせ先】選挙管理委員会(麻生庁舎)

TEL 0299-72-0811

## 成人式アルバムの受け取りをお願いします

平成23年行方市成人式(1月9日開催)で撮影した集合写真を一冊のアルバムにまとめ、成人者の皆様に記念品(式典に参加された方が対象となります。)としてお渡しいたします。下記受取期間をご確認の上、各公民館にてお受け取りください。

また、本人が来られない場合は、家族の方や友達でも結構です。あらかじめ通知等のご連絡はいたしませんので、よろしくお願いいたします。

◇受取期間 3月1日(火)~3月31日(木)

◇受取場所

麻生公民館 (TEL 0299-72-1573)

北浦公民館 (TEL 0291-35-2907)

玉造公民館 (TEL 0299-55-0171)

※公民館の開館時間は、8時30分から17時15分です。

※月曜日は、公民館が休館日となります。

【問い合わせ】

生涯学習課(北浦公民館内) TEL 0291-35-2111



# 市の

## 『ここが知りたい!』



### 土・日の窓口業務を麻生庁舎で開設しています

仕事の都合などで、平日に市役所の窓口に来られない方のために、市では、昨年4月から、土日の窓口業務を麻生庁舎1階総合窓口にて開設しております。これにより、住民票や戸籍関係の証明の一部が取得していただけるようになりました。

窓口業務の内容は、住民票の写し等の交付、印鑑登録証明書の交付、戸籍謄本・抄本の写しの交付、埋火葬許可書の交付、市民税関係の証明書の交付、資産税関係の証明書の交付、納税証明書の交付、パスポートの交付（本人のみ）、法人所在証明書の交付です。

他の市町村や他の機関への問い合わせが必要な場合や書類に不備がある場合など、取り扱いができない場合もありますので、休日に来庁される際には、事前に電話などで確認されることをお勧めします。

なお、土・日の窓口業務の開設時間は、午前8時30分から午後5時15分までです。

問 麻生総合窓口（麻生庁舎）

TEL 0299-72-0811

## 「なめがた郷土かるた」巡り旅

三味塚古墳は、霞ヶ浦の沿岸から内陸に約400メートルはなれた沖洲地区に営まれた古墳で、墳丘には円筒埴輪が三重にめぐり、人物や鹿、猪の動物の形象埴輪も出土しています。後円部中心に箱式石棺が置かれ、短甲、衝角付冑、金銅垂飾付耳飾り、管玉、平縁変形四神四獣鏡等が発見されました。その一つに金銅製冠があり、ほぼ完形に近い状態で発見され、長さ60センチの大きさを有し、現在は県立歴史館所蔵となっています。

### 三味塚（玉造地区）

沖洲の三味塚は、6世紀始めに造られた前方後円墳で、長さ85メートル・幅48メートル・高さ8メートル。

昭和30年（1955）の発掘調査で成人男子の人骨と共に貴重な遺物が数多く出土し、中でも馬形飾付金銅冠は全国でも珍しいものです。平成18年（2006）に古墳の復元工事が完成しました。



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



### \* 公民館まつりが開催されました \*

2月5日（土）・6日（日）の2日間、行方市公民館まつりが開催されました。

会場となった北浦公民館には講座・教室受講生や公民館利用サークル団体の作品、輝く未来展入賞作品などが展示されました。



お菓子作りや折り紙創作教室など1日体験教室も実施されたほか、文化会館ではコンサートや映写会、また公民館前特設会場では舞踊や吟詠剣詩舞などの発表も行われ、たくさんの方が参加してくれました。ご協力いただきましたサークル・団体の皆様ありがとうございました。

【問い合わせ先】北浦公民館 TEL 0291-35-3777



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

### 親子教室 (のびのび・どろんこ)

オカリナミニコンサート&閉講式

日時 3月4日(金) 9:30受付

場所 玉造公民館

講師 野口喜広・矢野恵子

11時から閉講式になります。

### 講座の様子

12月16日(木) お茶パーティー  
～ミニミニクリスマス会～



講師の林先生と  
バルーン等で楽しみました♪

みんなでケーキを  
食べました♪



### 子育て広場 3月の行事予定

3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	火	○		○			
3	木			○			
7	月					○	
8	火	○				○	
9	水	○		○			○
11	金	○		○			
15	火	○		○			
16	水	○				○	
17	木			○			
18	金	○				○	
22	火	○		○			
23	水			○		○	
25	金	○		○			
28	月					○	
29	火	○		○			○
30	水			○			○
31	木					○	

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11話)・・・「成年後見制度」をご存じですか？

「成年後見制度」という制度を聞いたことがありますか？最近では新聞で取り上げられていることがあり、ご存じの方も多いかもしれません。成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、一人で判断する能力が不十分な方の預貯金管理等(財産管理)や日常生活での様々な契約等(身上監護)を後見人が法的に支援していく制度です。

例えば、一人暮らしの認知症の高齢者が悪質な訪問販売にだまされて高額な商品を買わされてしまった話はみなさんよく耳にするとと思いますが、このような場合でも成年後見制度を利用してれば、取り消すことができます。他には、不動産の処分の手続き、遺産分割をする際の手続き、老人ホームに入所する際の契約、入所費の支払い等も後見人が行ってくれます。後見人は家族がなることもできますが、司法書士や弁護士などの法律の専門家が選任されることが多くなっています。本人や配偶者、4親等内の親族が家庭裁判所へ申立ての手続きを行うのが原則ですが、難しい場合は市で支援をし、申立てを行うこともできます。行方市の現状としては、5人の方を市で申立てしました。詳しく成年後見制度について知りたいという方はぜひ地域包括支援センターにご相談ください。次回は「悪質商法」についてお話しします。



社会福祉士  
栗又美紀



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



## ママの母乳育児を応援します!!



～ 妊娠中から産後まで～

母乳は赤ちゃんにとって最良の栄養です。

母乳は免疫物質を多く含み、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くしてくれます。

「できれば母乳で育てたい」というママは多いと思います。

ところが、「赤ちゃんがうまく吸ってくれない」、「母乳の出が良くない」、「おっぱいが痛い、しこりがあるけどどうすればいいの?」「どのくらい飲んでいるかわからない、体重の増えが心配」・・・など、母乳育児には、いろいろと不安や心配が多いのではないのでしょうか。

そういう時、近くに気軽に相談できる人がいると安心ですね。

市では安心して母乳育児を継続していただくために、助産師が自宅への訪問等による相談指導を行ないます。

母乳育児に不安を感じている方、おっぱいにトラブルのある方、早めにお気軽に健康増進課（北浦保健センター）までご連絡ください。

☆対象者：○行方市に住所のある妊産婦で母乳育児に不安を感じている方

☆相談内容：○授乳の仕方（赤ちゃんの抱き方、吸わせ方等）

○おっぱいのトラブルの予防及び対処法について

○必要に応じ乳房マッサージも行います

☆連絡先：予約制ですので下記までお電話ください。

行方市健康増進課（北浦保健センター ☎ 0291-34-6200）

## 予防接種の確認をしてみてください!!

### ①MR（麻しん・風しん）1～4期

MR 1期⇒1才～2才の誕生日の前々日まで

MR 2期⇒H16年4月2日～H17年4月1日生まれ（平成23年に入学する児）

MR 3期⇒H9年4月2日～H10年4月1日生まれ（現在の中学1年生）

MR 4期⇒H4年4月2日～H5年4月1日生まれ（現在の高校3年生）

※はしかの集団発生・妊娠中の風しん感染を防ぐためにも今、皆で予防接種を受けることでウィルス自体を撲滅してしまう必要があります。

MR 2～4期の方の公費負担は、平成23年3月31日までで終了となります。

### ②二種混合（破傷風・ジフテリア）

H10年4月2日～H11年4月1日生まれ（現在の小学6年生）

ケガをした時などに破傷風を予防するためにも、まだ済んでいない方は接種を済ませましょう。

公費負担は、平成23年3月31日までで終了となります。

### ③その他

ポリオ・三種混合などは、7歳半に到達すると公費で接種できなくなってしまうので確認してください。

【問合せ先】健康増進課（北浦保健センター）☎ 0291-34-6200

## 春のポリオ予防接種のお知らせ

☆期 日 4月1日（金）

会 場 北浦保健センター

☆期 日 5月13日（金）

会 場 玉造保健センター

☆期 日 6月30日（木）

会 場 麻生保健センター

【受付時間】13:15～13:50

【持ち物】母子手帳・予診票

## 献血のお知らせ

◇期 日 3月4日（火）

◇時 間 10:00～15:30

◇会 場 セイミアモール麻生店  
麻生保健センター

◇期 日 3月11日（金）

◇時 間 9:00～15:30

◇会 場 行方市北浦公民館

# 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)鹿島アントラーズFC



撮影：オフィス・プリマベアラ

## 2011 シーズンJリーグ開幕！！ 今シーズンもみなさんのご声援をお願い致します！

3月6日(日)、大宮アルディージャをホーム、カシマサッカースタジアムへ迎えて、2011年シーズンJリーグが開幕します。

クラブ創設20周年を迎える今シーズンは、天皇杯優勝の勢いをそのままに、より強い鹿島アントラーズを見せてくれる事でしょう。

また、「鹿島アントラーズ・ホームタウン協議会」(鹿行地域5市で構成)は、鹿島アントラーズの応援をしていくとともに、地域貢献を目指すアントラーズと連携して、各種事業を展開しながら地域の活性化を図ってまいります。

今シーズンも、スタジアムでみなさんの熱いご声援をよろしくお願い致します。

## 鹿島アントラーズからのお知らせ！！

### ◆ サッカースクールクリニックコース 生徒募集。

・対象者：幼稚園から小学校6年生 ※女子の活動も可能です。

・詳しくは、アントラーズファンクラブ事務局

「TEL 0299-82-5555 (10:00～16:00)」までお問い合わせください。

※行方市内では「B & G 玉造海洋センター」で、毎週火曜日・16:20からスクールを実施しています。

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

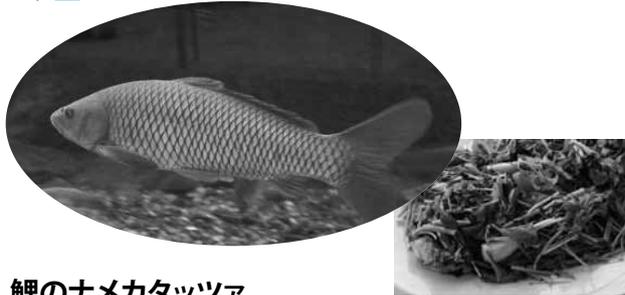
### ホームゲーム

- ◇ 3月6日(日) 15:00～  
第1節 大宮アルディージャ
- ◇ 3月16日(水) 19:00～  
ACL1 シドニーFC
- ◇ 3月20日(日) 16:00～  
第3節 アルビレックス新潟
- ◇ 4月10日(日) 16:00～  
第5節 ベガルタ仙台

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

# 地元を 食べよう！

## 鯉 ～完全なる食材！？～



### 鯉のナメカタツツア

#### ■材料(4人分)

鯉	320g
塩・こしょう	少々
エシャレット	8個
ニンジン	100g
セリ	1束
春菊	1束
みず菜	1/2束
大葉	10枚
トマト	3～4個
れんこん	150g
シイタケ	8枚
白ワイン	1/2カップ
白ワインビネガー	大さじ2
ひまわり油	適量

#### ■作り方

- ①鯉は塩こしょうする。
- ②エシャレットはつぶす。人参はせん切、せり、春菊、みず菜は3cmに切る。大葉は1cm角、トマトは2cm角、れんこんは半月、しいたけはくし切りにする。
- ③天板にシートを敷き①を並びひまわり油を塗る。エシャレット、大葉をのせ、トマト、れんこん、しいたけを散らし、ひまわり油大さじ4を振りかけホイルを掛けて200℃のオーブンで13分程度焼き白ワインを振り4～5分焼く。
- ④仕上げに白ワインビネガーを振り、残りの野菜を3～4分焼く。

## Namegata Brand

霞ヶ浦に挟まれた行方市の郷土料理といえば、「鯉こく」・鯉の「あらい」や「うま煮」です。霞ヶ浦の代表料理にもなっています。鯉は石器時代から食用とされ、最高料理として将軍家の御前料理にだされてきました。これほど鯉が重用されていたのには、滋養強壮・血流改善等に良いとされ、薬用魚としての価値を認められていたからでした。実際にビタミンA・B1・B2・E、カルシウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。また、鯉に多く含まれている「アルギニン」というアミノ酸は免疫力を向上させ、疲労回復、成長ホルモンの分泌促進作用を発揮してくれます。鯉は、健康に良い食材として注目されつつあります。

# ヘルシー クッキング



## もいもいキャベツの中華煮

### ○材料 (4人分)

キャベツ 1/2個 水煮たけのこ 1/2本  
 ハム 4枚 乾燥きくらげ 1グラム  
 A (水 400cc、すりおろししょうが  
 少々、酒 大さじ1、中華だし 小さじ2)  
 水溶き片栗粉 少々

### ○作り方

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②水でもどした乾燥きくらげ、たけのこ、ハムを千切りにする。
- ③フライパンに、①、②、Aを入れ、ふたをして強火にかける。
- ④キャベツに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

(一人あたり)

熱量 67.5kcal たんぱく質 4.5g  
 脂質 2.3g 炭水化物 7.7g 塩分 1.5g



健康増進課 管理栄養士  
 大輪 ゆか

キャベツには胃  
 粘膜の修復を助  
 けるビタミンUが含  
 まれています。やわ  
 らか春キャベツがた  
 っぷり!簡単メニュ  
 ーです。

# 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。



### 「苦役列車」

西村 賢太

【芥川賞(第144回)受賞】友もなく、女もなく、一杯のコップ酒を心の慰めに、その日暮らしの港湾労働で生計を立てている19歳の貫多。或る日、彼の生活に変化が訪れたが…。表題作ほか全2作品を収録。『新潮』掲載をまとめて書籍化。



一般 妄想気分 / 小川洋子



児童 理科室の日曜日 / 村上しいこ



DVD THIS IS IT / ホッタラケの島

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 3月9日(水)・4月13日(水) 午前10時～

『うずらちゃんのかくれんぼ』 / 『くっついた』 ほか

えほんのじかん 3月9日(水)・4月13日(水) 午前10時20分～

絵本の読み聞かせ・エプロンシアターほか

おはなし会 3月26日(土) 午後2時～

『花まつり』 歌♪『春がきた』

## Mar 3日 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

# 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!

## 現原小学校



共に学び合い心豊かにたくましく生きる児童の育成

- ◆所在地 行方市芹沢 1071 番地 2 ◆電話 0299-55-0359
- ◆学校長 醍醐 孝昭 ◆職員数 17 人 ◆児童数 141 人
- ◆開校日 明治 22 年 10 月 20 日



縄跳びも得意です

読書・あいさつ、水泳や縄跳びも得意です!  
現原小学校は、周囲に緑が広がる豊かな自然に恵まれた学校です。本校は学校教育プランごとに「学校の自慢づくり」に取り組み、成果をあげています。1つ目の自慢は「全校児童が1年間に50冊以上の本を読んだこと」です。毎朝の読書の時間には、1年生から6年生まで集中して読書に取り組んでいます。2つ目の自慢は「学校から認定された『あいさつ名人』が20人以上いること」です。名人になっていない児童も、すすんであいさつが出来るようになっていています。3つ目の自慢は「3年生以上の児童全員が泳げること」です。水泳以外では、縄跳びも得意で「はやぶさ」や「三重跳び」が出来る子がたくさんいます。

本校には、学校と保護者、地域の方々がふれあえるいくつかの行事があります。7月には子ども会育成会が主催する「あらはらまつり」を行っています。育成会のお父さん、お母さん方による夜店やバザーをはじめ、マジックショーや玉里太鼓の演舞などのイベントが開催されます。今年度は、地域の区長さん方による楽しいじゃんけん大会もありました。また、11月には「地域交流もちつき大会」を行っています。児童が種まき、田植え、稲刈りを行った餅米で餅をつきます。子どもたちは、杵を持つての餅つきや餅を丸める体験をします。これらの行事には、地域の方も多数参加してくださり、児童と地域の方々との交流を深めるよい機会となっています。



地域交流もちつき大会

学校と保護者、地域の方々とのふれあい



風間可奈子さん (4年)

学校で昼休みに友だちと縄跳びをすることが楽しいです。

現原小では、ジャンプ台を使って「三重跳び」と「はやぶさ」の大会があります。私はまだ練習中なので、賞状がもらえるように頑張りたいです。



石川 潤奈さん (5年)

学校の自慢はみんなすすんで明るいあいさつが出来るとことです。

私の学校では毎日すすんであいさつをすると、あいさつ名人カードがもらえます。なのでみんないつもすすんであいさつをしています。

## ◆編集後記◆

今月号の表紙は北浦幼稚園の豆まき。特殊メニューを施した鬼たちが現れると、園児たちが2班に分かれ、力いっぱい豆をまきました。毎年、保護者の協力で行われる恒例行事。「福は内、鬼は外」のかけ声に、春の訪れを感じました。(保) 「ずっと健康でありたい」、漠然とそう思っただけでも、日々の生活習慣を見直すのはなかなか難しいものです。現実を知り、自分の身体と向き合うことが大切なのだと思身再認識しました。まずはみなさん、健診に行きましょう。(友)

## ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます!

### 岡里さん

(のぞみ幼稚園)

幼稚園教諭として4歳児年中組の担任をしています。元気な子供たちと笑ったり泣いたり、様々な体験を

しています。大変なこともありませんが、生まれ育った行方市で保護者の方々と一緒に子どもたちの成長を見ることがとても楽しく、嬉しく思っています。これからも子どもたちと一緒に成長していきたいです。

