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
7
Jul
No. 71

Contents

特集　節電に取り組もう　P02

お知らせワイド版　P04
（災害復旧支援・放射線率測定結果　ほか）

市の話題・トピックス
（いばらき園芸振興賞受賞・行方市女性消防団員　ほか）　P14

情報ひろば　P18

子育て・地域包括支援　P20

健康づくり　P21

アントラーズ・地元を食べよう　P22

図書館情報　P23

ぼくの学校、わたしの学校（小貫小）　P24

ゴーヤカーテン育ててるよ！
―玉造第２保育園―

Switch off! Smile on!

節電に取り組もう！

7月～9月は電力需要の最も多い期間です。
みなさん一人ひとりの節電アクションが確実に大きな動きとなり、電力消費をおさえることができます。みんなで協力して暑い夏をエコな生活で乗り切りましょう！

市も率先して節電に取り組みます

東日本大震災後、私たちが住む東京電力管内ではきびしい電力不足が続いています。政府は、電力不足対策として、企業や一般家庭に対し、日中の最大使用電力を15％削減する目標を設定しました。これは、電力需要のピークとなる7月～9月の平日、午前9時～午後8時の時間帯での使用電力の15％削減を呼びかけるものです。

行方市においても『節電行動計画』を策定し、電力需要の削減に取り組んでいます。具体的にはグリーンカーテン、よしず等により室温の上昇を緩和し、事務室では徹底した節電を行います。また、水曜日、金曜日を一斉退庁とするなどし、昨年同時期の電力使用量の15％削減を目指します。厳しい電力受給状況に対応するため、ご不便をおかけしますが、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

家庭でもできることから節電を

情報化社会の進展や高齢化の進行によって、家庭の電力消費は近年増加を続けてきました。家庭での電力消費量は全体の約3割を占めます。大きな工場や事業所等の節電はもちろんですが、各家庭における小さな積み重ねが電力の供給バランスを保つために重要であることは間違いありません。

また、節電をすることにより二酸化炭素を削減し、地球温暖化防止につながります。今こそ、省エネについて本気で考える必要があるのではないでしょうか。夏の間、頻繁に利用するエアコンを賢く使用していますか？今まで当たり前に使っていた電化製品の使い方を見直してみましょう。正しい知識を持ち、出来ることから省エネに取り組みましょう！

効果項目	効果目標値	備　　考
照明の間引	4.5％	
水・金一斉退庁	5.0％	夜間の時間外勤務を行わないことにより、照明、エアコン、パソコン等の使用制限によるもの（状況により拡大）
事務機器の節電	3.0％	
空調設備の節電	5.5％	グリーンカーテン、よしず、使用時間の節約
その他	0.3％	電気ポット、トイレ等の節電
合計	18.3％	

夏を涼しく過ごすひと工夫

●緑のカーテンを育てる
ゴーヤや朝顔などの「つる植物」を植えると暑くなる時期に生長して日陰を作ってくれます。

●すだれで日陰をつくる
窓の外側に設置する、すだれ、よしずは、室外で日射を遮り、室内への熱の侵入を防ぐため効果的です。

●打ち水をする
朝や夕方にバルコニーや庭などに打ち水をすると、水が乾くまでの間、気化熱の効果によって溜まった熱を逃してくれます。

●同じ部屋で過ごす
同時に使用するエアコン・照明を減らすことができ、消費電力の大幅な削減につながります。

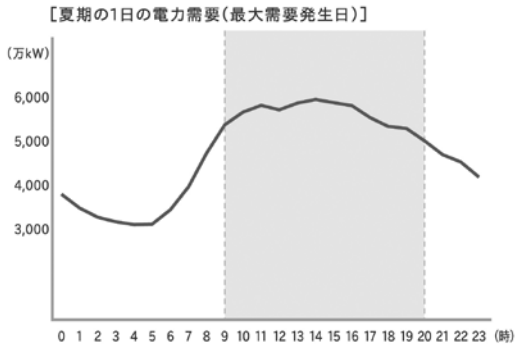
●衣服を工夫する
通気性のよい素材などを選ぶことで快適に過ごすことができます。

●寝具を工夫する
い草や麻などの素材を選ぶと寝苦しさが和らぎます。

夏の節電のポイント

消費電力の大きい電気製品（温水洗浄便座、電気ポット、食器洗い乾燥機、オーブントースター、掃除機、ドライヤー、洗濯乾燥機、浴室乾燥機、ジャー炊飯器、電子レンジ、アイロン、IHクッキングヒーター等）は平日の日中を避けて使いましょう。

●夏の節電は平日の9時～20時を中心に

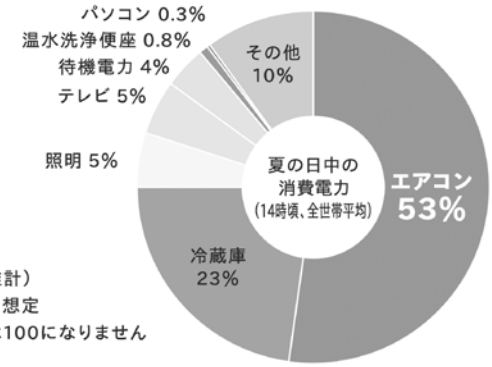


（出典：資源エネルギー庁資料）

電気の使われ方は、季節、気温、昼夜によって大きく変わります。特に7月～9月の平日は冷房による電力消費が増大し、1日の中では14時頃が電力需要全体のピークとなります。なお、平日の9時～20時の間は電力需要が高い時間が続きますので、節電へのご協力をお願いいたします。

●エアコンが節電の大きなポイント

ピーク時間の電力消費の内訳はエアコンが約1/2を占めています。エアコンの使い方が夏の節電の大きなポイントとなります。



（出典：資源エネルギー庁推計）
※数値は最大需要発生日を想定
※端数処理の関係で合計は100になりません

○室温は28℃を心がけましょう。
○すだれやよしずなどで窓からの日差しを和らげましょう。
○無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使いましょう。※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力消費の増加になります。

●冷蔵庫

○設定温度の再確認をしましょう。「強」の場合は「中」へ変更
○詰め込みすぎに注意しましょう。
○扉の開け閉めは、短く、少なく。開閉の時間や回数を減らすようにしましょう。

●照明 その他電気製品

○照明はこまめに消灯しましょう。
○待機電力を減らすことも節電のポイント（リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る、長時間使用しない機器についてはコンセントからプラグを抜くようにしましょう）

◎エアコンの控え過ぎによる熱中症などに注意して、無理のない範囲で節電しましょう。

税金に関する減免のお知らせ

減免申請は、納期限を過ぎた場合でも柔軟に対応しておりますので、該当すると思われる方は税務課までご相談ください。

○市税の減免申請は、建物のり災証明の有無にかかわらず受け付けています。

○り災証明が無い場合には、損害の程度のわかるもの（写真等）をお持ちください。

詳細については、県税務課又は市税務課にお問い合わせください。

問　県税務課　Tel ０２９－３０１－２４１８
市税務課　Tel ０２９９－７２－０８１１

災害復旧支援

災害により被害にあわれた方は各種減免制度に該当する可能性があります。詳細は各問い合わせ先にご確認ください。

税制上の措置		概　　要
共通	減免措置	被害に遭われた方の状況に応じて、お住まいの都道府県税・市町村の条例の定めるところにより税の減免を受けることができます。
県税	自動車取得税等の非課税措置	滅失・損壊した自動車に代わる自動車を取得した場合、自動車取得税及び平成 25 年分までの自動車税が非課税となります。
県税	不動産取得税の軽減措置	滅失・損壊した家屋やその敷地に代わる家屋・土地を取得した場合、不動産取得税の軽減を受けることができます。
市税	軽自動車税の非課税措置	滅失・損壊した自動車・軽自動車に代わる軽自動車を取得した場合、平成 25 年分までの軽自動車税が非課税となります。
市税	固定資産税の軽減措置等	①滅失・損壊した住宅の敷地について、引き続き住宅用地として固定資産税の軽減措置を受けることができます。また、滅失・損壊した家屋の買い替えなどをされた方も軽減を受けることができます。 ②固定資産税の土地の減免について「農地又は宅地」としていましたが、全ての土地について対象としました。 ※土地については、著しい土地の崩落又は土砂の流入による埋没もしくは著しく沈下したなどのため使用目的を損じた場合が対象で、単に亀裂が入っただけでの土地では対象となりません。 なお、固定資産税は、毎年 1 月 1 日現在市内に有する固定資産に対し課税される市税で、震災による減価は反映されておりません。

被災により一時的に住宅を借りたい方へ

東日本大震災で被災された市民の方々に対して、市が民間賃貸住宅を借り上げて提供します。

対象者（2つの条件を満たすこと）

1. 全壊または半壊（半壊については、半壊と認定を受けた住家で取り壊さざるを得ない住家）となる住宅被害を受けた世帯

※「り災証明書」が必要となります。

2. 自らの資産で住宅を得ることができない方

使用許可期間

6ヵ月（状況に応じ最長2年間）

【問い合わせ】

都市建設課（玉造庁舎）
TEL　0299-55-0111

税務署からのお知らせ

【問い合わせ】潮来税務署　TEL 0299-66-6931

詳細については、税務署にお問い合わせいただくか、国税庁ホームページ　http:www.nta.go.jp をご覧ください。

税制上の措置	概　　要
申告等の期限の延長	平成 23 年 3 月 11 日以降に到来する全ての国税の申告等の期限の延長は、青森県及び茨城県については 7 月 29 日までとなります。
所得税の軽減又は免除	所得税法に定める雑損控除、又は災害減免法に定める税金の軽減免除のどちらか有利な方法で所得税の軽減・免除が受けられます。 雑損控除は、選択により平成 22 年分又は平成 23 年分の総所得金額から控除できます。 また、雑損控除を適用してその年分の総所得金額から控除しきれない損失額についての繰越期間が 3 年から 5 年に延長されました。 ※雑損控除には、できるだけ「り災証明書」（コピー可）を付けてください。
源泉所得税の徴収猶予・還付	所得税の軽減又は免除が受けられる方は、給与・公的年金・報酬料金に係る源泉所得税の徴収猶予や還付を受けることができます。
住宅借入金等特別控除の特例	住宅借入金等特別控除の適用を受けていた住宅に居住できなくなった場合でも、控除期間は、引き続き適用を受けることができます。
財産形成住宅（年金）の利子等の非課税	大震災で被害を受けたことにより、払出しを受ける方は、その払出しに係る利子等は課税されません。
納税の猶予	財産に相当な損失を受けた方や国税を一時に納付することが困難な方は、納税の猶予を受けることができます。
予定納税額の減額	平成 23 年分の所得税の見積額が、予定納税基準額に満たないと見込まれる場合は、予定納税額を減額することができます。

高速道路無料化に伴う被災証明書の発行

東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）による被災者支援として、高速道路の一部区間が無料化されます。これに伴い、その無料通行に関しては市が発行した「り災証明書」または「被災証明書」の提示が必要となります。

「被災証明書」については申請に基づき即日交付しますので**市役所各庁舎窓口にてお手続きください。**

○必要書類

身分証明書（運転免許証等）

※「被災証明書」とは、災害により被災の事実を証明するものです。

【高速道路無料措置ご利用についてのお問い合わせ】

nexco 東日本お客さまセンター

TEL 0570-024-024（ナビダイヤル）24時間

または

TEL 03-5338-7524（PHS・IP電話の方）

災害復旧支援

災害により被害にあわれた方は各種減免制度に該当する可能性があります。詳細は各問い合わせ先にご確認ください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者の方へ

東日本大震災により、住家が半壊以上の被害等一定の要件に該当する場合は、平成23年6月までの受診は申し立てにより、医療機関等の窓口で支払う一部負担金が免除になることとなっていましたが、平成23年7月1日から一部負担金の免除等を受ける場合は「一部負担金等免除証明書」の提出が必要になります。

一部負担金等の免除適用期間は平成23年3月11日～平成24年2月29日までの診療分です。（入院時食事療養費については平成23年8月31日まで）

該当する被害を受けて既に受診している方は還付申請をしていただくことになります。

■一部負担金等免除証明書の申請

8月31日までにり災証明書（コピー）と印鑑を持参して申請

※り災証明書の交付を受けてから申請してください。（既に支払った一部負担金は還付申請をお願いします。）

※後期高齢者医療制度加入の方で地震保険加入の場合は、保険証書を持参

※証明書は後日郵送します。

■一部負担金の還付申請

①一部負担金免除証明書
②受診した医療機関からの領収書
③印鑑
④振込先口座がわかるもの

■申請窓口

国保年金課（玉造庁舎）
麻生総合窓口室
北浦総合窓口室

■申請時間　午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

【問い合わせ】

国保年金課（玉造庁舎）
TEL　0299-55-0111

国民年金 被災による特例免除

■対象者

住宅、家財、その他の財産について、おおむね2分の1以上の損害を受けられた方

※被災状況届の提出が必要となります。

■減免額　全額免除

■免除等の承認期間

免除が承認される期間は、平成23年2月分から平成23年6月分までの保険料となり、申請は平成23年7月末までに行っていただくことになります。なお、平成23年7月分以降の免除申請については、平成23年7月以降に改めて行っていただくことになります。

■被災者専用フリーダイヤル

日本年金機構では、東日本大震災で被災した方の年金保険料の免除、年金に関する手続き等に関する「被災者専用フリーダイヤル」を開設しています。

☎0120-707-118

期　間　平成23年4月11日～9月30日

受付時間　月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時

【問い合わせ】

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

震災時の法律問題 Q&A

Q

地震によって、住んでいた借家が破損してしまいました。幸い破損の程度は軽く、建て替えの必要はないのですが、大家さんは、「補修費用は一切出さない」と言っています。私は、補修費用を全額自己負担しなければならないのでしょうか。また、大家さんが修理してくれない場合、家賃の減額が請求できるのでしょうか。

A

法律上、大家さんは、賃借物の使用及び収益に必要な修繕を行う義務があります。損壊の程度にもよりますが、お尋ねのように、重大な破損でないのであれば、補修の請求ができるといえるでしょう。また、大家さんが修理をしてくれない場合、使用収益できない割合に応じて家賃の一部の支払を拒むこともできます。

○弁護士　佐藤　力

液状化等による地盤被害に伴う国の被害認定基準（運用）が見直しされました

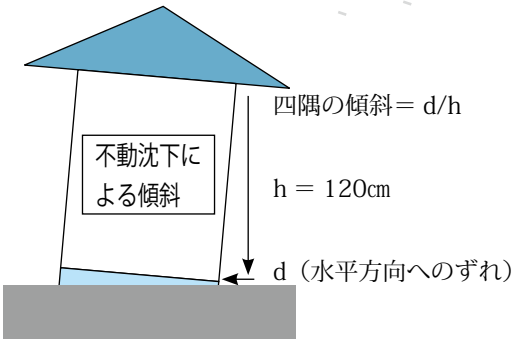
これまで住宅被害の認定の調査・り災程度の判定につきましては、国（内閣府）の指針に基づき、住家被害認定調査をしておりますが、新たに「地盤の液状化等による被害認定基準」が追加され、傾斜による判定及び住家の潜り込みによる判定が見直しされることとなりました。

【見直しの主なポイント】

1．傾斜による判定基準の追加（基礎と柱が一体的に傾く（不同沈下）の場合）

基礎・床も含めた傾斜の場合

住家の四隅の傾斜の平均（水平方向のずれ「d」）	被害程度
1/20 以上（6cm 以上）	全壊（従来どおり）
1/60 ～ 1/20 未満（2 cm以上 6 cm未満）	大規模半壊（新基準）
1/100 ～ 1/60 未満（1.2cm以上 2 cm未満）	半壊（新基準）

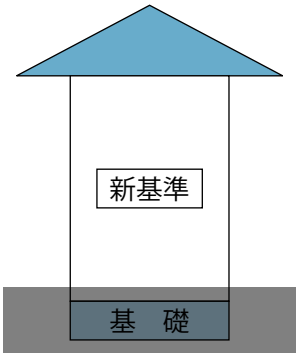


※傾斜は器具（下げ振り）を使い、垂直高さ h ＝ 120cm に対する d（水平方向のずれ）を計測します。

2．住家の基礎等の潜り込みによる判定の追加

住家の基礎等の地盤面下への潜り込み状況により判定します。

潜り込み量	被害程度
床上 1 m まで	全壊
床まで	大規模半壊
基礎の天端下 25cmまで	半壊



※床上 1 m まで　⇒　雨が降ると恒常的に床上 1 m まで浸水することから設定
※床まで　⇒　大規模半壊
※基礎の天端下 25cmまで　⇒　雨が降ると恒常的に床下浸水することから設定

※現在、新基準に基づく再判定・再調査を実施しています。すでに判定済みの「り災証明書」をお持ちの方で、上記基準に該当されていると思われる方は、下記までお問い合わせください。
※り災証明書を申請していない方で、住家に上記基準の被害がある場合は、お早めに申請をしてください。

申請件数が多数のため、調査から証明書の発行までに期間を要しております。
ご迷惑おかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】行方市役所　総務課　り災担当　☎0299-72-0811（内線 179・126）

行方市における放射線量率測定結果（単位：マイクロシーベルト毎時）

測定場所	実施日	実施日	実施日
	6月3日	6月10日	6月17日
麻生小（幼稚園）	0.121	0.107	0.109
大田小（幼稚園）	0.192	0.171	0.165
大和一小	0.186	0.178	0.165
大和二小	0.182	0.176	0.175
大和三小	0.285	0.254	0.251
行方小	0.149	0.125	0.127
小高小	0.155	0.150	0.158
麻生中	0.132	0.149	0.137
麻生一中	0.188	0.174	0.155
津澄小（北浦幼）	0.183	0.168	0.117
要小	0.187	0.180	0.153
玉川小	0.136	0.136	0.144

測定場所	実施日	実施日	実施日
	6月7日	6月14日	6月21日
武田小	0.260	0.239	0.243
北浦中	0.184	0.189	0.218
玉造幼稚園	0.137	0.159	0.149
羽生小	0.126	0.123	0.126
玉造西小	0.126	0.113	0.114
現原小	0.143	0.146	0.168
玉造小	0.126	0.136	0.130
手賀小	0.136	0.134	0.126
玉造中	0.092	0.086	0.078
市役所麻生庁舎	0.141	0.143	0.154
市役所北浦庁舎	0.206	0.195	0.177
市役所玉造庁舎	0.137	0.150	0.135

※測定条件

1．測定高さは、地表１ｍです。
2．測定は測定機の測定値が安定した状態で５回行い、平均値を表示しています。
3．測定場所（庁舎を除く）は、校庭（グラウンド）のほぼ中央地点です。
4．測定時間は午後１時から３時の間に各校等を巡回し、測定しています。

表示値の意味

表示されるのは、ガンマ線の「線量当量率」という値です。
単位：μＳｖ／ｈ（マイクロシーベルト／時）
（人体への影響を考慮した１時間あたりの放射線量を意味しています。）
1000ナノシーベルト（nSv）＝１マイクロシーベルト（μ Sv）＝0.001ミリシーベルト（mSv）
※　平常時の茨城県内の環境放射線の値：0.03 ～ 0.07マイクロシーベルト／時程度
※　周辺に木が多い場所等、環境の違いによって高い値が出ることがあります。

放射線測定器

学校等の校舎・校庭等の利用判断における文部科学省の暫定基準値：3.8マイクロシーベルト

屋　外　　屋　内

3.8マイクロシーベルト／時×８時間＋1.52マイクロシーベルト／時×16時間×365日≒**20,000マイクロシーベルト／年**
（20ミリシーベルト／年）

行方市の放射線量は、暫定基準値を下回っているため、健康に影響を与えるレベルではありません。

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは…
私たちの体の中では、運動や体の動きによって常に熱が出されています。それと同時に私たちの体には、異常な体温変化を抑えるために汗をかくなどの調整機構も備わっています。しかし、気温が高かったり、激しい運動などで体の中からたくさんの熱が出たりすると、熱のバランスがくずれて、体温が上昇し、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、意識障害等の症状が出てきます。このような状態が熱中症です。

熱中症かな?と思ったら…

熱中症を疑ったら、死に直面する緊急事態があることを認識しなければなりません。

●涼しい場所に避難しましょう
風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難しましょう。

●衣類を脱がせて冷却しましょう
露出させた皮膚に水をかけたり、うちわ等であおいで体を冷やしましょう。

●水分を与えましょう
意識がはっきりしている時は、水分を取ることが可能です。できるだけ冷たい水を与えましょう。

●医療機関に搬送しましょう
めまい、失神、頭痛、気分不快、吐き気、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温などの症状がある時は、すぐに救急車を呼んで医療機関に搬送しましょう。

熱中症は予防が大事

●暑さを避けましょう
・吸湿性や通気性の良い服を着る。
・帽子や日傘などで直射日光を防ぐ。
・すだれ・カーテンなどで直射日光を防ぐ。
植物を使った「緑のカーテン」も有効です。

●こまめに水分を補給しましょう
暑い日は、知らず知らずに汗をかいているので、こまめに水分を補給しましょう。

●暑くなり始めや、急に暑くなった日には特に注意しましょう

●睡眠不足や体調不良だと危険性が増すので注意しましょう

●熱中症は室内でも起こりますので、室内の温度管理にも注意しましょう。

食肉の生食にご注意ください

牛、豚及び鶏の肉、レバーなどを生又は加熱不十分で食べると食中毒菌を生きたまま取り込むことになり、腹痛、下痢、発熱などの食中毒症状を引き起こします。食肉の生食による食中毒は、子どもや高齢者に限らず発生しており、重症化すると命に関わることもあります。

○食肉による食中毒予防のために

＊生肉を食べない　ユッケやレバ刺し等による食中毒の原因菌である腸管出血性大腸菌等は、少量の菌で食中毒を起こします。新鮮であっても、菌が付いている食肉を生で食べれば、食中毒になる可能性があります。

＊食中毒予防三原則を守る

食中毒予防三原則「付けない・増やさない・殺す」を守ることが大切です。

①十分に加熱（75℃、1分以上）する。
②食肉を焼く時の箸と食べるときの箸を使い分ける。
③食肉を扱った手指や調理器具（まな板・包丁等）は、十分に洗浄・消毒する。
④食肉を保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫に入れ、肉のドリップで他の食品を汚染しないよう密閉できる容器に入れる。

問い合わせ　鉾田保健所　☎ 0291−33−2158

総務省　茨城県テレビ受信者支援センター（デジサポ茨城）主催

地上デジタル放送臨時相談会

ー 8月27日（日）まで ー

今年７月２４日（日）、テレビのアナログ放送が終了し、地上デジタル放送（以下、「地デジ」。）に完全に移行されます。

７月２４日（日）以降、地デジの受信対応がお済みでない場合は、テレビを見ることができなくなります。

このたび、『**総務省｜茨城県テレビ受信者支援センター（デジサポ茨城）**』では、住民の皆様がスムーズに地デジに移行できるよう、**臨時相談会を、麻生公民館・北浦公民館・玉造公民館の３会場で開催いたします。**

開催日は、左頁のカレンダーでご確認ください。

相談会では、地上デジタル放送を受信するために必要な情報のほか、

- ●地上デジタル放送を見られるようにするにはいくら掛かるの？
- ●今のアナログテレビをそのまま使って見るにはどうすれば？
- ●『ＵＨＦアンテナ』に交換しないと見られないって聞いたけど？
- ●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相談に**『デジサポ茨城』の専門スタッフが対応いたします**。また、状況により簡易受信確認も実施いたします。

但し、申込み多数の場合、翌日以降となります。

※相談会の事前予約は必要ありませんので当日はお気軽に会場へ足をお運びください。

○暫定衛星対策（衛星セーフティネット）の支援について

アナログ放送を視聴できていた方々がテレビを視聴できなくなることのないよう、暫定的難視聴対策事業を実施しています。（運営：社団法人デジタル放送推進協会）

本事業の対象地区は「地デジ難視対策衛星放送の対象リスト（ホワイトリスト）」に掲載され、利用者からの申込みにより、衛星放送（東京のＮＨＫ及びキー局の地デジ番組）を視聴いただくことができます。また、衛星放送の受信に必要な最低限の設備整備を一定の条件のもと支援します。この工事に最低約１ヵ月を要します。

地上アナログ放送が終了する平成 23 年７月 24 日（日）までに対応を完了するためには、できる限り早期に申込み等を行っていただくことをお願いいたします。また、**地デジのアンテナ工事を実施しても視聴できない場合などには、デジサポの訪問調査により本事業の対象となる場合がありますので、早期にデジサポ（TEL 029-307-0101）へお問い合わせをお願いします。**

【暫定衛星対策（衛星セーフティネット）の支援についてのお問い合わせ先】

地デジ難視対策衛星放送受付センター

☎：0570-082200（ナビダイヤル）（IP 電話等からは 045-345-0522）
平日：9時から 21 時まで 土・日・祝日：9時から 18 時まで

「地上デジタル放送臨時相談会」

ー 8月27日（日）まで ー

◇開催場所及び開催日時◇

2011年7月						
月	火	水	木	金	土	日
			6/30	1	2	3
			玉造公民館１F談話室（10時～午後４時）			
4	5	6	7	8	9	10
			麻生公民館１Fロビー（10時～午後４時）			
11	12	13	14	15	16	17
			北浦公民館１F講義室３（10時～午後４時）			
18	19	20	21	22	23	24 ※地デジ移行日
			玉造公民館１F談話室（10時～午後４時）			
25	26	27	28	29	30	31
			麻生公民館１Fロビー（10時～午後４時）			

2011年8月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
			北浦公民館１F講義室３（10時～午後４時）			
8	9	10	11	12	13	14
			玉造公民館１F談話室（10時～午後４時）			
15	16	17	18	19	20	21
			麻生公民館１Fロビー（10時～午後４時）			
22	23	24	25	26	27	28
			北浦公民館１F講義室３（10時～午後４時）			
29	30	31				

【地上デジタル放送臨時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　相談会グループ）

TEL 029-303-2601

（平日／午前9時から午後6時まで）

電話による相談も受け付けております

後期高齢者医療制度についてのお知らせ

国保年金課（玉造庁舎）　TEL 0299-55-0111

被保険者証の更新

「後期高齢者医療被保険者証」は、平成２３年８月１日から更新になり、７月下旬に簡易書留郵便で送付する予定です。配達時に不在の場合は、７月３１日まで郵便局で保管されますので、郵便局まで取りに行くか、時間帯指定再配達などをご利用の上、お受け取りください。（保管期間経過後は国保年金課でお預かりしています）なお、現在お使いの保険証は、有効期限が平成２３年７月３１日になっていますので、期間終了後に市役所へご返却していただくか、裁断するなどして破棄してください。

限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下「認定証」という)も毎年８月１日に更新され、有効期限が平成２３年７月３１日までの認定証を既にお持ちの方で、引続き交付対象となる方には、被保険者証と併せて郵送されます。

なお、次に該当する方は改めて申請手続きが必要です。

①　新規該当者には、申請書を送付しますので各庁舎の窓口へ申請してください。

②　「区分Ⅱ」に該当し、過去１２か月以内の入院日数が９０日を超える方で、長期入院該当者として減額認定を受ける場合。

※　同一世帯全員の市民税が非課税である方は認定証の交付対象者となります。このうち、各所得金額が必要経費･所得控除を差引いたときに０円となる方が「区分Ⅰ」となり、それ以外の対象者が「区分Ⅱ」となります。

保険料の徴収

後期高齢者医療の保険料は、年金からの天引き「特別徴収」と、納付書または口座振替による「普通徴収」に分かれております。

７５歳となり新規加入となった方や、年金からの天引きが該当しなかった方へ、平成２３年度の納付書を７月中旬に送付しますので、各期別の納期限までに納めてください。

納付が滞ると、期間の短い保険証や交付できない場合もありますので、納付が困難な方は、早めに窓口でご相談ください。

また、保険料の軽減措置は、被保険者と世帯主の所得を基に行われますが、税の申告等をしていない場合などは、軽減措置の判定を受けることができないので申告をお願いします。

国民年金　保険料免除制度があります！

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（３０歳未満）納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

手続きは、住民登録をしている市役所の国民年金担当窓口へ申請することになります。申請書は年金事務所または市役所の国民年金担当窓口に備え付けてあります。

平成２３年度の免除等の受付は平成２３年７月１から開始され、平成２３年７月から平成２４年６月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

ただし、平成２３年７月に申請する場合は、平成２２年７月から平成２３年６月分までの期間（前一年間分）についても申請することができます。７月に前一年間分の免除等も申請される場合は、申請書を２枚提出されるようお願いします。

☆全額免除制度

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が１／２として計算されます。

☆一部納付（一部免除制度）

前年所得に応じて、４分の１納付（年金額５／８）、半額納付（年金額６／８）、４分の３納付（年金額７／８）の各制度があります。

【お問合せ】水戸南年金事務所　TEL　029-227-3251　国保年金課（玉造庁舎）　TEL 0299-55-0111

税金のお知らせ

今月の税金

固定資産税　第２期
国民健康保険税　第１期
納付期限（口座振替日）は８月１日です

国民健康保険はみんなの支え合いで成り立っています。

国民健康保険制度とは、国保に加入するみなさま全員でお金を出し合い、病気やけがをしてお医者さんにかかったときの医療費にあてる助け合いの制度です。みなさまから納めていただく国民健康保険税（医療分・支援金分・介護分）は、 あなたや家族の暮らしを守り、国民健康保険制度・後期高齢者医療制度・介護保険制度を支える大切な税金です。収入や人数等に応じて世帯ごとに計算し、世帯主がその世帯の保険税をまとめて納めることになります。

世帯主が職場の健康保険に加入している場合でも、世帯に一人でも国民健康保険に加入者がいれば納付の義務は世帯主になります。

※国保税を滞納すると保険証発行の制限を受けることがあります。

【事情により納付困難の場合】

病気や失業・倒産などで急に収入が減ってしまった場合や災害で家屋に大きな損害を受けた場合など、どうしても保険税を納めることができなくなってしまったときには、軽減や徴収猶予の制度がありますので、お早めにご相談ください。

問い合わせ　課税・軽減制度については、税務課（麻生庁舎）へ
納税・猶予制度については、収納対策課（麻生庁舎）へ　☎0299－72－0811

食生活改善推進員養成講座のご案内

健康増進課（北浦保健センター）☎0291（34）6200

食べることは健康づくりの第一歩です。栄養や健康づくりに関する知識と技術を講義や調理実習等で学び、健康づくりのリーダーとしてボランティア活動をする食生活改善推進員の養成講座に参加してみませんか。

7月28日（木）	開講式・食品衛生と環境保全 食改進について
9月30日（金）	健康づくりと生活習慣病予防 調理実習・健康日本21
10月13日（木）	健康づくりと身体活動 調理実習・対象別食育
11月17日（木）	こころとからだの健康づくり 調理実習・国民の健康状態
12月16日（金）	食品表示について 調理実習・対象別食育 閉講式・修了書授与

※日程や内容は講師等の都合で変更になる場合があります。

対象　食生活や健康づくりに関心のある方
場所　北浦保健センター
定員　25名
持ち物　テキスト（後日準備）、筆記用具、調理実習がある時は、エプロンと三角布
受講料　無料
申込期限　7月22日（金）
問・申　健康増進課（北浦保健センター）TEL 0291（34）6200

今年は、億万長者が52人！
●1等…2億円×26本 ●2等…1億円×26本 ●前後賞…各5千万円
サマージャンボ 3億円 1等・前後賞合わせて
同時発売 2000万サマー ●1等…2,000万円×400本
発売期間●平成23年7月11日（月）～7月29日（金）まで
抽せん日●平成23年8月9日（火）
★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。
1枚300円
宝くじに関するお問合せ／03-3535-9033[みずほ銀行]
財団法人 茨城県市町村振興協会

放射能について理解を深めました

玉造ロータリークラブ主催　緊急勉強会

放射能について理解を深める勉強会が、5月26日(木)、文化会館で開催されました。

講師は、産業技術総合研究所の並木壮寿氏など3名。

勉強会では、マイクロシーベルトやセシウムといったテレビ等で報道される放射能に関する様々な用語解説や日常生活への放射能の影響などについてお話いただきました。

平日にも関わらず、会場には大勢の方が詰めかけ、市民の皆様の放射能に対する関心 の高さがうかがえました。

震災にも負けず活動しています！

『のみち子ども文庫』のみなさん

三和地区において、毎月1回土曜日に個人の文庫を子どもたちに開放して、読み聞かせや工作などを行い、地域の子どもたちのコミュニケーションの場を提供している「のみち子ども文庫」の小田原さん。子どもたちに本を読んでもらいたいという気持ちから始まった活動も6月3日に5年目を迎えようとした矢先、震災で文庫の本棚も倒れ本も散乱。震災のショックで少しの間活動を休止していましたが、6月よりまた文庫を再開しました。ともに協力をしてくれる仲間に感謝しながら、10年を目標に活動を続けていきたいということでした。

名良橋晃さんがサッカーの授業

大和第二小学校

6月14日(火)、大和第二小学校で「スポーツ選手活用体力向上事業」サッカー教室が行われ、元サッカー日本代表で鹿島アントラーズ在籍経験のある名良橋晃さんが特別講師としてサッカーの授業を行いました。

これはトップアスリートの授業から子供たちが主体的にスポーツを楽しみ、運動をする習慣を身につけることを目的として行われたものです。1～3年、4～6年の2組に分かれ、ボールを使って楽しくできるトレーニング等を楽しみました。ゲームでは名良橋氏と一緒にボール追うなど大変盛り上がりました。限られた時間の中で名良橋氏と有意義な一時を共有することができました。

藤崎副会長・高橋会長・森作副会長

いばらき園芸振興賞受賞

行方市レンコン研究会

5月31日（火）、茨城県市町村会館において園芸いばらき振興協会の定時総会が開催され、行方市レンコン研究会（高橋勲会長）にいばらき園芸振興賞奨励賞が授与されました。

当研究会は、出荷組織の枠を越えた調査研究及び情報提供の体制を確立しており、地域のレンコン生産技術の向上に大きく貢献しています。

たくさんの善意ありがとうございます

行方市に義援金

○明るい社会づくり運動麻生地区推進協議会　50,000 円
○一二三会　65,000 円
○石川島建材工業株式会社　1,000,000 円
○株式会社ぎょうせい　200,000 円
○麻生創生会　100,000 円
○茨城県市長会　900,579 円

（順不同・敬称略）※ 6 月 22 日現在

石川島建材工業株式会社に感謝状を贈呈

霞ヶ浦を独り占め！！

パラセーリング

行方市の新たなレジャーとして昨年度から開始したパラセーリング。今年も夏を迎え 7 月 2 日（土）～8 月 28 日（日）までの土・日曜日（※ 8 月 13 日・14 日は運休）に体験することができます。

関東で唯一パラセーリングが楽しめるとあって昨年も遠方からたくさんの人が訪れました。最大高度は 60m。湖上での空中散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか？パラシュートの装着等は全てスタッフにて対応させて頂きますので初心者でも安心です。問い合わせは下記まで。

問い合わせ：行方市観光協会（商工観光課内）
TEL　0299 － 55 － 1221

道の駅が茨城空港に大集合！

第 1 回　水郷水都ぐる～りフェア

5 月 21 日（土）・22 日（日）に『道の駅ちばらき連絡会』主催の『水郷水都ぐる～りフェア』が茨城空港において開催されました。

利根川を挟んだ千葉、茨城両県の道の駅（道の駅たまつくり・道の駅いたこ・道の駅水の郷さわら・道の駅くりもと・道の駅多古・道の駅オライはすぬま）から選りすぐりの美味しいものが集まりました。屋外では『足湯カフェ号』こと足湯体験トラックが登場したほか、空港内でのスタンプラリーも好評でした。

安全・安心なまちづくりのために

行方市女性消防団員が誕生！

これまでの消防団は男性中心の組織でしたが、時代に即した新しい消防団として、その活動に女性の能力を活用することが不可欠になっていると言えます。

このような状況下で今回、行方市で女性消防団員が誕生しました。6 月 1 日、海老澤さん、中島さん、飯島さんの 3 名に齋藤消防団長より委嘱状が交付されました。

広報・啓発活動、予防指導、災害弱者対策等の部門で女性だからこその能力を発揮した女性消防団員の活躍が大いに期待されます。

行方教育部会小学校親善陸上記録会が開催されました

5月26日（木）　北浦総合グラウンド

各種目の優勝者は以下のとおりです。

男子 100 m　阿須間貫太（津澄小）　13 秒 99
女子 100 m　飯嶋菜々（麻生小）　14 秒 81
男子 80 mハードル　小沼優貴（大和二小）　13 秒 12（新）
女子 80 mハードル　山口美沙希（玉川小）　15 秒 84
男子走り幅跳び　山口悠佑（玉造小）　3 m 79㎝
女子走り幅跳び　坂部さくら（羽生小）　3 m 44㎝
男子走り高跳び　髙柳真生（武田小）　1 m 28㎝
女子走り高跳び　市塚恵美（玉造小）　1 m 21㎝

男子ボールスロー　貝塚友麻（羽生小）　61 m 35㎝（新）
女子ボールスロー　木川梓（武田小）　47 m 49㎝（新）
男子 1500 m　髙柳諒（武田小）　5 分 08 秒 67（新）
女子 800 m　真家淑乃（津澄小）　2 分 47 秒 76
リレー上位入賞校
男子 400 mリレー
　1 位　玉川小　　2 位　津澄小　　3 位　玉造小
女子 400 mリレー
　1 位　武田小　　2 位　麻生小　　3 位　玉造小

学校給食センターを見学しました

野菜をたべよう♪なめがた食農教室

地場農産物が学校給食の食材として活用されていることについて知ってもらおうと、6月17日（金）、北浦学校給食センターで見学会が開催されました。

今回参加したのは麻生、小貫、三和の各小学校の低学年78人。調理現場の見学の後、栄養士から給食ができるまでの過程についてスライドを交え、説明を受けました。

市内農家でじゃがいもなどを生産している金田弥生さんが「行方市で生まれた野菜を地元の子どもたちに食べてもらいたい」と地産地消を呼びかけました。

「旬刊！いばらき」番組収録

磯山さやかさんが行方市の魅力を紹介

4月からテレビ朝日系列でスタートした茨城県の新しい広報番組「磯山さやかの旬刊！いばらき」。

同局の番組「ちい散歩」内で、毎週金曜日、午前10時50分頃から放送され、いばらき大使の磯山さやかさんが、茨城県内の観光スポット等を紹介しています。

今回、霞ヶ浦湖岸、観光物産館「こいこい」などで番組の収録が行われ、磯山さんから、「パラーセーリング」や「行方バーガー」など、行方市の魅力を紹介いただきました。

放送は7月15日です。みなさん、是非、ご覧ください。

第５回行方市近隣中学校サッカー大会

5月14日（土）・15日（日） 玉造運動場陸上競技場ほか

【優　勝】北浦中学校

平成 23 年度麻生杯弓道大会

5月15日（日） 麻生運動場弓道場

高校の部
個人優勝　山本真吾（麻生高校）
団体優勝　山田英男・平山璃奈・山本真吾（麻生高校）
金 的 賞　堀　健司（鉾田二高）
　　箕輪真美（鉾田二高）
一般の部
個人の部　石田（銚子西）
団体優勝　大森・小松・高木
　　（蒼藤会Ｄ）
金 的 賞　佐藤（鹿嶋）
　　唐澤（新利根）

麻生高校弓道部

第５回市長杯ソフトバレーボール大会

5月15日（日） 玉造運動場体育館

フリークラス　優　勝　ネコじゃらし（クロ）
トリム　　優　勝　ラバーズ

行方市軟式野球連盟前期大会

5月8日（日）・15日（日） 浜野球場

【優　勝】グロリアス
【準優勝】黒潮クラブ
【第３位】ブラックエンジェルス
【第３位】キャッツ

グロリアス

第 21 回行方市親善ゲートボール大会

5月19日（木） 北浦第1グラウンド

【優勝】玉川クラブ

第６回行方市近隣中学校軟式野球大会

5月14日（土）・21日（土） 浜野球場ほか

【第３位】玉造中学校

第６回行方市近隣中学校バスケットボール大会

5月15日（日）・21日（土）玉造中学校体育館ほか

男子の部
　優　勝　鉾田市立旭中学校
女子の部
　準優勝　麻生第一中学校

麻生第一中学校

第21回行方市麻生杯バレーボール大会

5月15日（日） 麻生運動場体育館ほか

【優　勝】 鉾田市立大洋中学校

第５回行方杯中学生ソフトテニス大会

5月21日（土） 北浦運動場テニスコートほか

（男子）【優勝】 緒方・阪田組（神栖四中）
（女子）【優勝】 篠塚・兼平組（潮来一中）

『チャレンジデー２０１１』の結果発表

行方市民の参加率　32.6％（参加者　12,541人　　市民数　38,841人）

5月25日に15分間以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を競い合う、住民参加型のスポーツイベント、『チャレンジデー 2011』に参加いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

今年は、震災のため対戦形式はなく、「スポーツの力で日本を元気に！」というスローガンのもと、昨年より参加率が２％アップし、今後の活動につながる成果となりました。

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々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、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。

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時まで
（結婚相談は要予約）

問い合わせ
茨城県総合福祉会館2階
TEL　029-243-7010
FAX　029-243-7490

子ども手当て制度についてのお知らせ

平成23年6月子ども手当ての現況届は、6月の支払通知ハガキで記載しているとおり不要です。9月末まで自動更新、延長となります。

平成23年10月以降につきましては、国から決定があり次第、市報等でお知らせいたします。

問い合わせ
社会福祉課　子育て支援室
TEL　0299-55-0111

農業者戸別所得補償制度の申請手続きはお済みですか

本年度から本格実施された農業者戸別所得補償制度の申請期間は震災により被害を受けた茨城県では8月31日まで延長が認められています。

まだ申請書を提出していない農家の方は行方市水田農業推進協議会まで提出をお願いします。

問い合わせ
行方市水田農業推進協議会
農林水産課内（北浦庁舎）
TEL　0291-35-2111

介護保険サービス利用者負担額（1割負担分）の免除について

■**対象者**　介護保険サービスを利用する要介護者（要支援者）で、居住していた本人（またはその属する世帯）の住宅が、東日本大震災で全壊・半壊した方

■**免除期間**　平成23年3月11日～24年2月29日

■**必要なもの**　り災証明・印鑑

問い合わせ
介護福祉課（玉造庁舎）
麻生・北浦総合窓口室
TEL　0299-55-0111

脳ドックの費用を助成します

対象者　年度内40歳から74歳で国民健康保険加入者（但し、前年度受検者で「検査結果が異常なし」を除く）

検査期間　平成24年3月まで

検査医療機関

○なめがた地域総合病院
（行方市井上藤井98-8）
TEL　0299-56-0600
料金：28,350円

○石岡脳神経外科病院
（小美玉市栗又四ヶ1768-29）
TEL　0299-58-5211
料金：25,200円

○白十字総合病院（神栖市賀2148）
TEL 0299-93-1779
料金：21,000円

費　用
受検者：3割負担　市：7割負担

受検方法　電話で国保年金グループへ申し込みをしてから、検査日時などは医療機関へ直接連絡をして受けてください。

申込先　国保年金課（玉造庁舎）
TEL 0299-55-0111

情報ひろば

INFORMATION

行方市の人口

総数	38,154人	(-28)
男	18,958人	(-8)
女	19,196人	(-20)
世帯数	11,730世帯	(+9)

平成23年6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）

※行方市では、新たな自主財源の確保や地元商工業者などの活性化、市民生活情報の提供を目的に有料広告掲載の取り組みを行っています。

市の『ここが知りたい！』

放射線量の測定場所

東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う行方市内における放射線量の測定結果については、今号でも紹介しましたが、測定はどのように行っているのでしょうか。

測定は市内全域を調査するため、すべての幼稚園や小中学校及び市役所３庁舎を対象としています。調査は市の職員が放射線測定機を使用して行い、26ヵ所の測定場所について、週１回の割合で実施しています。また、行方市管内６つの認可保育園でも実施しているほか、茨城県でも月２回、麻生庁舎駐車場においてモニタリング車による調査を実施しています。

これまでの放射線量率の値は、5月11日から6月21日までの期間で、毎時0.285～0.074マイクロシーベルトを測定し、平常時の茨城県内の値より高い数値となっていますが、文部科学省が「福島県内の学校の校舎・校庭等の利用判断における暫定的考え方について」で示している毎時3.8マイクロシーベルトを下回っており、健康に影響を与えるレベルではないと判断しているところです。

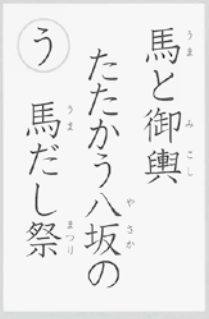
問　総務課（麻生庁舎）
TEL 0299-72-0811

「なめがた郷土かるた」巡り旅

市指定無形民俗文化財に指定されている麻生祇園馬だし祭は、筑波山がくっきりと見える霞ヶ浦を舞台として、天王崎松林の馬場で行われる神事です。五色の吹き流しで飾られた馬が勢いよく駆け抜ける様は、とても勇壮なもので、本年は７月30日(土)・31日(日)に開催されます。

馬だし祭（麻生地区）

四百年の伝統を持つ八坂神社の祭で、神輿を先頭にして稚児・神職役員・馬等が行列となり、氏子の主要道路をまわり、御仮屋に向かう祭事が行われます。須佐之男命（すさのおのみこと）を奉斎した神輿と、八岐大蛇（やまたのおろち）になぞらえた馬とが勇壮にもみあう神事は、祭の圧巻です。



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

行方市文化会館「ピアノに親しむ会」

行方市文化会館ではピアノを習っている方やピアノの経験のある方を対象にコンサートピアノを弾く機会を設けました。この機会にぜひ、コンサートピアノを弾いてみませんか？

◇**開催期間**　８月下旬から９月末までの指定した土・日曜日（９時から１７時）※概ね７回程度
◇**実施場所**　市文化会館（ホール、リハーサル室）
◇**参加対象**　市内に在住又は在勤する中学生以上の方
◇**募集期間**　７月１日（金）から７月29日（金）（土・日・祝日は除く）
◇**参 加 費**　２，０００円
◇**申込方法**　直接窓口へお越しいただくか、お電話でお申し込みください。
※参加希望者多数の場合、抽選により参加者を決定させていただきます。
※１人１日２時間以内とします。
◇**問い合わせ・申込先**　生涯学習課（北浦公民館内）
〒311-17０４　行方市山田２１７５　TEL　0291-３５－２９０８

※行方市では、新たな自主財源の確保や地元商工業者などの活性化、市民生活情報の提供を目的に有料広告掲載の取り組みを行っています。

Bringing up a child

子育て

行方市子育て支援室
☎　０２９９－５５－０１３０(直通)
子育て相談は随時受付けています

ス・トミック講座《五感・表現活動》
さんぽに行こう　～山百合を見よう～
日　　時　７月 22 日（金）９：45 受付
　　※雨天中止
場　　所　西蓮寺「仁王門」駐車場
持 ち 物　帽子、動きやすい服装、飲み物
☆申し込みは必要ありません。当日集合場所へ
　お越しください。

親子教室座《のびのび・どろんこ教室》
楽しくたいそう１・２・３♪
日　　時　７月 15 日（金）９：30 受付
場　　所　麻生運動場体育館
講　　師　久保田 祐未（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

８月のス・トミック講座＆親子教室
楽しい手作り人形劇＆どきどきマジックショー
日　　時　８月３日（水）９：30 受付
場　　所　北浦公民館
講　　師　ふるさとの会・KAMC のみなさん
※申し込みは必要ありません

子育て広場　７月の行事予定

７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	金	○		○			○
4	月					○	
5	火			○		○	
6	水	○				○	
8	金			○			
13	水	○		○			
14	木			○		○	
20	水	○		○			
21	木					○	
25	月					○	
26	火	○		○			○
27	水			○		○	
28	木	○				○	
29	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

コラム（第 14 話）・・・災害後の心の健康

災害後、３ヵ月が経ち「みんなが大変な時期だから私も頑張らなくては」と自分にいいきかせて生活してはいないでしょうか？「もっと大変な人がいる」「生きていられただけでも感謝しなくては…」など無意識に自分の身体と心を追い詰め、必要以上に無理を重ねてしまってはいないでしょうか。このような思いは、なかなか自分では気づかないものですが、すでに「休めない病」の始まりです。心や身体の悲鳴に気づかず、自分を守ることを、忘れてしまいます。疲れを感じた時は頑張りすぎる必要はないと思うのです。戦時中、戦後の動乱を生き抜いてきた方々には「頑張りが足りない」等と言われてしまうかもしれませんが、休むことは悪いことなのでしょうか。疲れを感じた時は頑張りすぎず、休んでもいいのではないでしょうか。確かに日本全体が大変な時期なのは十分わかっていますが・・心の疲れは、他の人にはわかりません。休み方も休むタイミングも人それぞれ違うように心の回復にも時間は異なります。自分の中から聞こえる「疲れた」というメッセージに素直に耳を傾け自分をいたわりましょう。私も「まったく何もしない」という声を今日は右から左に受け流すつもりです。

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

日本脳炎予防接種についてのお知らせ

内容が少し変わりました

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成１７年度から平成２１年度まで、日本脳炎の予防接種のご案内を行いませんでした。その後、新たなワクチンが開発され、現在では３歳で初回接種（２回）・４歳で追加接種を通常通り受けられるようになっています。

行方市においては、この間に接種の機会を逃した方々への接種の機会の確保を順次進めています。

平成２３年度の積極的勧奨の対象者は

◆平成１３年４月２日（小学４年生）～平成１５年４月１日生まれ（小学３年生）で１期接種が不足している方（予診票をお送りしました）

◆平成２０年４月２日～平成２１年４月１日生まれの方（３歳）　１期初回接種
平成１９年４月２日～平成２０年４月１日生まれの方（４歳）　追加接種
を通常通りに受けられます（通知はありません。３歳の誕生日を迎えてから始めましょう。）

（１）１期接種の機会を逃した方（平成１５～１８年度生まれ）への１期接種は、ワクチンの供給量も踏まえつつ、次年度以降にご案内する予定ですが、希望がある場合は定期予防接種を行うことができます。

（２）２期接種の機会を逃した方（平成７年６月～平成１２年度生まれ）へのご案内については未定ですが、希望がある場合は、定期予防接種を行うことができます。

（３）ご案内の対象となっていない場合でも、平成７年６月１日～平成１９年４月１日生まれで、１期・２期の接種が終わっていないお子様は、２０歳未満までの間、接種を受けることができますので、希望する方は北浦保健センターにお問い合わせください。

【問合せ先】　健康増進課（北浦保健センター）予防グループ　☎０２９１－３４－６２００

総合健診のお知らせ（麻生地区）

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

○期　　日　９月６日（火）～９月１０日（土）
○受付時間　午前６時３０分～午前１０時（時間指定制です）
○場　　所　麻生公民館
○検診項目及び料金
①胸部レントゲン（１９歳以上）　無　料
（喀痰検査は1,000円）
②生活習慣病予防健診（19～39歳）　500円
特定健診（※１）（40～75歳誕生日前）　500円
（70歳以上は無料）
高齢者健診（75歳誕生日～）　無　料
③胃がん検診（30歳～74歳）　1,500円
④大腸がん検診（30歳以上）　500円
⑤前立腺がん検診（50～74歳の男性）　700円
⑥肝炎ウイルス検診（40歳以上未検者）　1,000円

（※１）特定健診は国保加入者のみ受診できます。国保以外の方は医療保険者に確認をお願いします。
（　※　）胸部レントゲンやがん検診等は、医療保険に関係なく受けられます。
（　※　）健診年齢は平成２４年３月３１日現在の年齢です。
（　※　）自覚症状のある方、毎回精密検査となる方は、医療機関での受診をお勧めします。

○申込期限　７月22日（金）
○申込及び問合せ先　健康増進課（北浦保健センター）　☎０２９１－３４－６２００

外国人（農業研修生等）の方へ

～事前の申し込みが必要です～

健康増進課（北浦保健センター）の窓口で直接お申し込みください。

【申し込みに必要なもの】
・外国人登録証
・国民健康保険被保険者証

また、総合健診は大変混雑しますので、１２月に実施される住民健診での受診をお勧めします。

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

震災復興チャリティイベント SMILE AGAIN チャリティマッチ

東日本大震災で被災した方にメッセージやエネルギーを届けることを目的に、チャリティーイベントが開催されました。アントラーズのホームタウンである鹿行５市が、スタジアムふれあい広場、コンコースで地元の名産品販売等を行いました。行方市は大学いもや豚の串焼き、有機野菜等を販売したほか、観光や企業誘致の PR を行いました。また、チャリティ活動ではタレントの白石美帆さんや磯山さやかさんをはじめアントラーズの選手も応援にかけつけてくれました。

試合は国内外から集まった伝説のプレーヤーたちのドリームマッチ！ジーコのシュートに会場に集まった２万３千人のサポーターから歓喜の声があがりました。チャリティマッチ後は FUNKY MONKEY BABYS のパフォーマンスが行われ盛り上がりました。

大歓声が鹿島スタジアムに戻ってきました

新鮮野菜は大盛況でした

鹿島アントラーズオフィシャルサイト　http://www.so-net.ne.jp/antlers/

ホームゲーム

◇7月17日（日）18:30～
　第 5 節　ベガルタ仙台
◇7月27日（土）19:00～
　第 10 節　ガンバ大阪
◇8月 6 日（土）18:30～
　第 20 節　モンテディオ山形

試合の結果

第 11 節 対川崎フロンターレ	● 2-3
第 12 節 対 浦和レッズ	△ 2-2
第 13 節 対 サンフレッチェ広島	● 1-2
第 14 節 対 モンテディオ山形	○ 2-0
第 15 節 対 ヴァンフォーレ甲府	● 0-1
第 16 節 対 ジュビロ磐田	○ 2-0
ラウンド16 対 ＦＣソウル	● 0-3

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

地元を食べよう

ワカサギ

行方市産のおいしい湖の幸。新鮮な『朝獲りワカサギ』が食べられるのは地元ならではの贅沢です。地元漁師さんにワカサギについて聞きました！

Qどのように漁を行うのですか？

「トロール漁」と言って、船の後方に網を入れて水中を引き回し、漁を行います。主にワカサギやシラウオを獲ります。昔は「大徳網漁業」という、船を3～4艘、20人以上必要とする大規模な漁を行っていました。

Q鮮度を保つには？

漁獲したワカサギは、船の上で氷を入れて鮮度を保ちます。このまま、近隣のスーパーに「朝獲りわかさぎ」として出荷されます。また、漁をしてすぐにお天気が良い日は天日干しに、悪い日は佃煮にするなど気候にあった昔ながらの保存方法を大切にしています。

Qワカサギの美味しい食べ方を教えてください

ワカサギは7月21日～12月10日までがトロール漁の期間となっています。7月のまだ若い時期は、天日干しで。11～12月の身が熟したときには甘露煮が美味しいですよ。

霞ヶ浦は生息地が南限となっています。霞ヶ浦は1年魚ですが、北に近づくにつれ大きくなるのに時間がかかるため、身が引き締まり骨も硬くなっていきます。秋田県の人が、霞ヶ浦産を食べ

BOOKS 図書館情報

読書感想文の課題図書や自由研究の本も取り揃えてあります。ご来館お待ちしています。

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。

「子どものまんぷくごはん」
コウ ケンテツ

親子丼プレート、麻婆豆腐プレート、シーフードグラタンプレートなど、子ども向けのワンプレートレシピを紹介。初心者でもおいしくできる、栄養たっぷりの人気メニューが満載。簡単おやつ、育児エッセイも収録。

一般　澪つくし／北原亞以子

児童　おとうさんの手／まはら三桃
しげちゃん／室井滋

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

夏休みは図書館が楽しい
イベントがもりだくさん♪　みんなできてね！

☆小さいお子さんとお母さんのために

7月13日（水）午前10時～	だっこでよみきかせ 絵本の時間
7月16日（土）午後2時～	おはなし会（たなばた）

☆小学生のために

7月26日（火）	ミニブックづくり（思い出をスクラップ）
7月27日（水）	図書館探検（クイズにも挑戦しよう）
7月28日（木）	ライブラリーシアター（何をやるかはお楽しみ♪）
8月5日（水）	一日としょかんＩＮ（図書館の仕事って何をするの？）

Jul 7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（玉造乙1175）	午前9：00～午後5：00 休館日は月曜日	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

骨がやわらかく丸ごと美味しい、わかさぎ。骨粗鬆症を予防するカルシウムや、貧血予防の鉄分などの摂取効率が良い食材です。

わかさぎのタンドリー風味揚げ

○材料（4人分）

A｛カレー粉　大さじ1、プレーンヨーグルト100g、しょうが・にんにく（卸し）各1片、砂糖　小さじ1、みそ　大さじ1｝
・薄力粉　大さじ3・わかさぎ　２０尾
・揚げ油　適宜・オニオンスライス、レタス、トマトなど好みの野菜

○作り方

①ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
②①に薄力粉を加えて、ダマにならないようにさっくり混ぜ合わせる。
③わかさぎを②の衣にくぐらせ、１８０℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
④季節の野菜と彩りよく盛りつけて完成。

（一人あたり）
熱量149kcal　たんぱく質9.4g
脂質7.1g　炭水化物　11.1g
塩分0.7g

て「油がのって身が柔らかく美味しい」と驚いていました。

Q今後ワカサギをとおしてしてみたいことは？

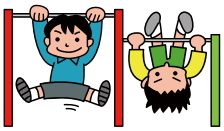
昔、漁獲したワカサギは、船で土浦へ行き内陸を通り宇都宮まで運ばれていました。その軌跡をたどり、ワカサギのPRをしてみたいですね。

お話しを伺った
海老澤武美さん

市報行方第71号／発行・編集　行方市秘書課／〒311-3892 茨城県行方市麻生1561-9 ☎（0299）72-0811 Fax（0299）72-2174 URL http://www.city.namegata.ibaraki.jp／E-mail name-info@city.namegata.lg.jp

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！



小貫小学校

よく考え、進んで学ぶ子ども、
健康でたくましい子ども、喜んで、働く子ども
思いやりがあり、仲良くする子ども

◆所在地　行方市内宿390　◆電話　0291－35－2059
◆学校長　飯島　英一　◆職員数　15人　◆児童数　69人
◆開校日　明治11年1月16日

明朗、素朴でよく働く子どもたち

本校は、創立130年以上を誇る歴史があります。地域の方々は大変教育熱心、協力的です。子どもたちは行動的で、朗らかに活動しています。また、明朗・素朴でよく働く子が多く、係や清掃なども進んで活動しています。さらに、今年度は、人の話を真剣に聞き、わかりやすく話すこと、いつでも明るいあいさつ、元気な返事、学校や社会のきまりを守り、思いやりをもつことを伸ばしたいと考えています。

この度の東日本大震災により、北浦中学校の敷地内に移転しました。しかし、行事等で萎縮することなく、この壁を乗り越えようと職員と子どもたちがのびのびとそして、一つになって、日々取り組んでいます。ご声援の程をお願い申し上げます。

もちつき大会

農業・福祉・奉仕の体験活動を計画しています

大きなさつまいもを収穫

本校では、多様な縦割り班活動を取り入れ、リーダーシップ、フォロアーシップの育成を図っています。常時活動では、業間運動「元気もりもりタイム」を児童会中心に行っています。

次に、農業・福祉・奉仕の体験活動を計画しています。11月には「やきいも集会」、1月に「もちつき大会」を行います。「もちつき大会」では敬老の方や特別養護老人ホームの方々もお招きして、会食をしたり、昔の遊びを教えて頂いたりします。「やきいも集会」・「もちつき大会」ともに児童の優しさやもてなしの心が随所に現れる行事となっています。PTAの方々の支援により、有意義で深まりのある行事を構成していきます。

学きゅう活動の時間に話合いで決めたレクリエーションをクラス全員で仲よくやることがとても楽しいです。また、先生の話をしっかり聞き、べん強することも好きです。特に，理科の学習がある時がまち遠しいです。

阿部穂乃華さん（3年）

私の学校自慢は、1年生から6年生までのみんなが友だちと仲良くできることです。新しく入ってきた1年生ともとても仲良しです。サッカーや野球、ドッジボールなどをやって、みんなで活動することが楽しいです。

三浦　美奈さん（6年）

ルーキー ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます！

堀川さん

麻生カントリークラブ

麻生カントリークラブでお客様の受付、精算等のフロント業務に従事しています。お客様の笑顔に少しでも貢献していけるよう努力していきたいです。

ゴルフ場で働くようになって、ゴルフを始めました。まだまだ練習不足ですが、これからたくさん練習して上手になりたいと思っています。

◆編集後記◆ Editor's note

茨城県の広報番組の収録で行方市を訪れたタレントの磯山さやかさん。撮影の合間に高須崎公園で4つ葉のクローバー探しを始めました。間もなくして「あった！」の声。皆さんも見つけてみてはいかがでしょうか。（保）

震災時に体験した長時間の停電。普段当たり前に使っていた電気の有り難さを実感しました。7月を迎え、夏本番。暑い時間を涼しく過ごすことが夏の節電のポイントだそうです。昔ながらの夏を涼しく過ごす知恵を見直して活用しましょう。（友）