

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



## Contents

特集 新春のご挨拶	P02
お知らせワイド版 (税金申告相談・放課後児童クラブ ほか)	P04
市の話題・トピックス (水産業体験教室・親子ふれあいコンサート ほか)	P10
情報ひろば	P14
子育て・包括支援	P16
健康づくり	P17
図書館情報・公民館情報	P18
アントラーズ	P19
なめがたを食べよう (レンコン)	P20

おいしいお餅をつくよ！  
—玉造小 餅つき—

2013

1

Jan

No. 89

# 新春のご挨拶・2013年1月



皆様の声を市政に反映します

行方市長 伊藤孝一



謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様方におかれましては、希望に満ちた新年をお迎えのことと思います。

昨年を顧みますと、日本漢字能力検定協会が発表した昨年の世相を表す漢字「金」に象徴されますとおり、金環日食が行方市をはじめ全国で観測、ロンドンオリンピックで金メダルを獲得した日本選手の活躍など、記憶に残る出来事が数多くありました。先月16日に投票が行われた衆議院議員総選挙において国民の審判が下り、政権交代が行われました。政権与党には、生活を最優先に考える政策を切に願うものであります。

市議会は市民の皆様のご代弁者です

行方市議会議員 貝塚順一



あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、平成25年の輝かしい新春を健やかに迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は、国内外で様々なことが起こりました。多種多様な自然災害が各地で起きております。また、中央高速道路笹子トンネル天井崩落事故等痛ましい事件も起きました。これらは、安全で安心な生活を望む私たちにとって誠に悲しい出来事でした。一方、山中伸弥京都大学教授のノーベル賞受賞や、ロンドンオリンピックにおいて、日本人選手の活躍が、私たちに大きな感動や夢を与えてくれました。

さて、国は、「社会保障と税の一体

改革」関連法を成立させています。この改革は、消費税を段階的に引き上げ、社会保障費の財源にしていくための改革とされております。

行方市は、昨年9月で合併7周年を迎えました。このような中、教育環境などの社会基盤整備を喫緊の課題として学校統廃合方針に基づき統合小学校等の整備を行っております。私たちは、本格的な地方分権時代を視野に入れ、効率的な行財政運営の中から必要な事業を実現するため、広範にわたり議会の監視機能を高めていかなければなりません。

市議会は、皆様方の代弁者として「誰もが将来にわたって、安心して暮らせる」まちづくりに向け、精一杯の努力をしてまいります。今後とも、一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

今年一年が、市民の皆様にとりまして幸せ多い年でありませうお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。





**成井英全さん**

■昭和 52 年生まれ

昨年 1 月に自動車整備、板金関係の会社を設立しました。仕事が順調に進むよう努力し、飛躍の年にしたいです。趣味はクロスカントリー。やはり車が好きなので、筑波や御前山のコース等を走っています。今年も海、山、川といろいろな場所に出かけたいと思います。



# 年男・年女の方々の 今年の抱負

今年は巳年。年男、年女の方に  
今年の抱負を伺いました！



**笹目敬子さん**

■昭和 40 年生まれ

2 歳の子がいるので毎日子育てに奮闘しています。家族みんなが仲良く健康に過ごせる 1 年になればと思います。年女ということですが、あまり年齢を気にせず、いろいろなことにチャレンジしていけたらいいですね。今年茨城空港を利用して北海道を旅行したいです。



**小田なつ実さん**

■平成 13 年生まれ

妹と一緒にカレーを作ったり、家の手伝いをしていますが、今年もっと頑張りたいと思います。また、4 月から中学生になるので、スポ少で練習しているバレーボールを中学校の部活でも頑張りたいです。たくさんの友だちをつくるのが今からとても楽しみです。



**羽生健司さん**

■昭和 28 年生まれ

昨年の 4 月より行方消防署署長として勤務しています。新年を迎え、市民のみなさんの安心安全を守るため全力を持って活動していくという決意を新たにしました。趣味は音楽鑑賞。リラックスした時間を持つことが責任ある業務に集中して取り組むことに役立っています。



**磯山晴香さん**

■平成元年生まれ

昨年は昔からの夢である医療従事者の仕事に就き、社会人 1 年目を忙しく過ごした日々でした。2 年目となる今年はより一層責任を持って頑張りたいです。趣味は友だちと出掛けたり、お菓子づくりをすることです。仕事も私生活も充実した、笑顔の絶えない年にしたいと思います。

# 税の申告は お早めに!

申告期間

2/18~3/15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 25 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 25 年度(平成 24 年分所得)の市民税・県民税の申告相談は、平成 25 年 2 月 18 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いほか保育園・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 25 年 3 月 15 日(金)までに申告してください。なお、本年度より市民税・県民税の申告書等の用紙は郵送いたしませんので、ご了承願います。(事前に申告書及び収支内訳書等の用紙が必要な場合は、税務課(麻生庁舎)及び北浦・玉造の総合窓口にて用意してあります。)



### ■申告が必要な方

- 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 24 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 24 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

### ■申告が必要ない方

- 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消費税申告⑦贈与税申告⑧過年度申告

要介護 1 以上の認定を受けている 65 歳以上の方で認知症や寝たきり度(日中ベッド上で過ごす割合)がある一定以上の判断基準を超える方は『障害者控除対象者認定書』の交付を受けることで、所得税や住民税の障害者控除を受けることができます。また、寝たきりの方のオムツに係る費用で医療費控除の対象になる場合もございますので、市役所介護福祉課(Tel 0299-55-0111)までお問い合わせください。

## ■申告に必要なもの

印鑑 確定申告書等(税務署より送付されている場合) 市民税・県民税申告のご案内ハガキ(市より送付されている場合)  
所得の種類によって下記の表よりお持ちください(申告する内容によって複数にまたがる場合があります)

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(紛失された場合は、給与・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 <input type="checkbox"/> 雑収入(戸別所得補償、東京電力損失補てん金等)の額のわかるもの
	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
	雑損控除を受ける方	<input type="checkbox"/> り災証明書(初めて雑損控除を受ける場合) <input type="checkbox"/> 被害のあった建物等の修繕等に係る領収書 <input type="checkbox"/> 昨年の雑損控除計算書 <input type="checkbox"/> 昨年の確定申告書の控え(雑損控除の繰越がある場合)
	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受けてください。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。
その他	<input type="checkbox"/> 通帳等(還付または納税の際に必要。本人名義) <input type="checkbox"/> その他上記以外に申告に必要なもの	

## ■申告日程表

申告会場	麻生保健センター	北浦庁舎2階第1会議室	玉造庁舎2階第1会議室
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		
指定日	対象地区	対象地区	対象地区
2月18日(月)	麻生地区	津澄地区	玉川地区
2月19日(火)			
2月20日(水)			
2月21日(木)	手賀地区		
2月22日(金)			
2月25日(月)			
2月26日(火)	太田地区	要地区	玉造地区
2月27日(水)			
2月28日(木)			
3月1日(金)	大和地区		現原地区
3月4日(月)			
3月5日(火)			
3月6日(水)	行方地区	武田地区	立花地区
3月7日(木)			
3月8日(金)			
3月11日(月)	小高地区		
3月12日(火)			
3月13日(水)			
3月14日(木)			
3月15日(金)			

●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。

### 自宅のパソコンで 申告書等を作成できます!

国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)の「確定申告書等作成コーナー」で画面の案内にしたがって金額等を入力することにより所得税、消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書などを作成することができ、自宅のプリンターで印刷すればそのまま税務署に提出(郵送可)することができます。また、作成したデータは、e-Tax送信用データとして利用することができます(贈与税を除く)。

# 平成25年度 放課後児童クラブ・降園後保育 利用者募集

放課後児童クラブ・降園後保育事業とは、保護者が就労や病気、介護等の理由で放課後や降園後に子どもの養育を十分にできない児童・園児を対象に市内の小学校や幼稚園、公共施設等を利用して家庭に代わって預かる事業です。緊急の時は電話でも利用できます。

○対象者 市内小学生（1～6年生）及び市立幼稚園に通園する園児

## ○開催場所

名称	対象者	実施場所
麻生キッズ	麻生小	麻生小学校
麻生東エンゼルキッズ	太田小・太田幼 大和一小・大和二小・大和三小	麻生東小学校（新設）
津澄エンゼルキッズ	津澄小・北浦幼	津澄小学校
武田キッズ	要小・武田小	武田小学校
現原キッズ	現原小	旧現原幼稚園
玉川キッズ	玉川小	旧玉川幼稚園
玉造キッズ	玉造小・玉造西小	旧玉造幼稚園
手賀キッズ	手賀小	手賀地区学習センター
羽生キッズ	羽生小	旧羽生幼稚園
麻生エンゼル	麻生幼	麻生幼稚園
玉造エンゼル	玉造幼	玉造幼稚園

## ○開催時間（預かり時間）

小学校・幼稚園のある日  
放課後・降園後～午後6時  
土曜日・長期休業中や振替休業日の1日保育時  
午前8時～午後6時

## ○休業日

日曜日・祝日  
お盆（8月12日～16日）  
年末年始（12月28日～1月4日）  
大雪や台風で学校等が休みの日

※土曜日は旧玉造幼稚園1カ所だけの実施となります。

※次の学校利用者についてはタクシーによる移動を行います。 要小・玉造西小・太田幼・北浦幼

## ○利用料金

1カ月10日以上の利用	月額 5,000円（8月のみ10,000円）
// 9日までの利用	利用日数×500円（8月のみ1,000円）

※次の場合減免制度があります。

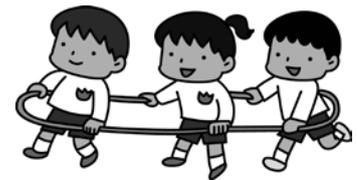
兄弟利用の8月分利用料・母子父子世帯等のうち市民税非課税世帯

## ○申込方法

玉造庁舎社会福祉課子育て支援室または麻生・北浦庁舎総合窓口で申込用紙に必要事項を記入の上、各窓口へ提出してください。（行方市のホームページからもダウンロードできます）審査後、結果を通知します。現在利用されている方で継続を希望する場合も申し込みが必要となります。認め印をご持参の上手続きをしてください。

○申込期間 2月1日（金）～2月28日（木） 午前8時30分～午後5時15分（土日祝日除く）

○問い合わせ 社会福祉課子育て支援室 0299-55-0130（直通）



## 地区懇談会開催のお知らせ

市の財政状況、重要施策について説明させていただき、市民の皆さんのご意見を伺う場として地区懇談会を開催いたします。多数の皆様のご参加を心よりお待ちしております。



期 日	時 間	場 所
1月26日（土）	午後7時 ～午後9時	北浦公民館
1月27日（日）		玉造公民館
2月2日（土）		麻生公民館

## 【テーマ】

- 乗合タクシー利用状況
  - はつらつ市民活動交流事業
  - 行方市の台所事情
  - 健康づくりの推進
  - 道路整備計画
  - 6次産業の推進
  - 学校等適正配置計画の今後の進め方
- ※皆様のご意見をお待ちしています！

【お問い合わせ先】秘書課（麻生庁舎） Tel. 0299-72-0811

# 行方で暮らす

Uターン・Iターン大歓迎!

行方市に新たに定住する方を支援します!

## 【住宅取得補助金】

**内 容** 定住を目的に、土地・住宅を取得して居住を始められる方などに対する補助※本人又はその家族が所有し居住している宅地（一画地や道路を挟んだ宅地なども含む）に取得した場合は該当しません。

**補助金額** ①土地・住宅の取得価格の2%（上限40万円）

②世帯員一人につき5万円 ※対象者の子3人目からは5万円加算

③市内業者による建築20万円（②+③の上限40万円）

**対象要件** 補助金の交付申請時点で、満20歳以上満45歳以下の者が2人以上含まれること。世帯に本市の市税又は税外収入金を滞納している者がいないこと。

※その他詳しい要件についてはお問い合わせください。

《新築で取得価格が2,000万円の住宅に居住を始める場合》

ケース	夫婦+子供1人	夫婦+子供3人	夫婦+子供3人 市内業者による建築
補助額	55万円	70万円	80万円

## 【固定資産税相当額一部補助金】

**補助内容** 新築住宅に対する減額措置終了後、税額の1/2相当額を補助金として2年間交付

※対象要件：住宅取得補助金と概ね同様

## 【水道料金等相当額一部補助金】

**補助内容** 本市の上・下水道に加入し接続した人に、使用料の1/2相当額を補助金として3年間交付

※対象要件：住宅取得補助金と概ね同様

## 空き地・空き家の登録をお待ちしています!

市内に存する「空き地・空き家」について、売買又は、賃貸を希望する所有者等から申し込みを受けた情報（個人情報を除く）を、利用を希望する人に紹介しています。情報をお持ちの方、利用を希望する方は企画政策課までご連絡ください。

【お問い合わせ先】企画政策課（麻生庁舎） Tel. 0299-72-0811

## シリーズ 国民健康保険

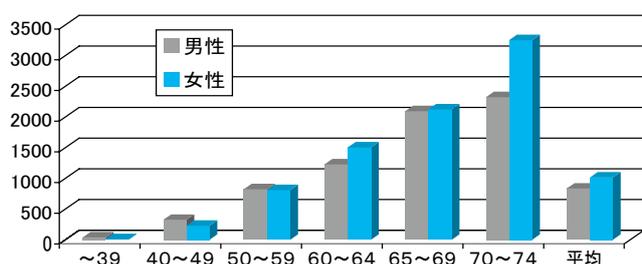
新年にあたり「今年も家族みんなが健康で暮らせますように」と願うのは誰も同じこと。一年の計は元日にありとも言います。

今年健康づくりで、何か一つでもいいから目標を立ててはどうでしょう。脱メタボ、週に3回以上ウォーキングをすることか。食事では今より野菜を多く摂る、腹八分目にするとか。

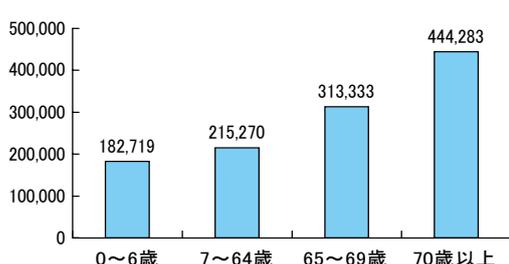
誰もが意識的に健康づくりに取り組めば医療費は削減できるのではないのでしょうか？今、健康な人は、いつまでも健康でお医者さんへかかるのを少しでも遅らせるように。治療をしている人は今より、重症にならないように。

年々増え続ける医療費。高齢になるほど一人当たりの医療費は高くなっています。平成23年度の1人当たり医療費はグラフ（右）のようになっています。また、左のグラフは、高血圧の外来（平成23年5月診療分）で1人当たり医療費を示しています。年齢を重ねればどこか具合が悪くなるのは自然のことです。しかし、成り行きに任せたままでなく、自分で意識的に健康を維持する心がけて、医療費削減となり、更には介護予防や後期高齢者医療へ移行した際にも医療費の削減に繋がることになります。

高血圧（H23.5月診療分）入院外1人当たり医療費 1人当たり医療費（単位：円）



一般被保険者1人当たり医療費 1人当たり医療費（単位：円）



# 行方市マスコットキャラクター決定!

行方市では、親しみやすく、誰からも愛され、行方市を全国にPRできる、行方市の魅力をさらに高めるようなマスコットキャラクターづくりに努めています。

デザインについては、平成24年5月から6月にかけて全国から一般公募し、390件の応募をいただきました。選定委員会の審査の結果、右のキャラクターに決定しました。



行方市の花であるヤマユリの花びらの帽子をかぶり、おしべの前髪は行方市のイニシャルの「N」を表した年齢・性別不詳のキャラクターです。

行方市には常陸国風土記に記載された地名伝承が市内各地に残っていることから、日本武尊(ヤマトタケルノミコ)をイメージした銀色の貫頭衣(カントウイ)

をまとい、胸元には勾玉(マガタマ)、腰ひもには行方市章の赤・青・黄緑の3色を配し、行方らしさを表しています。

## 愛称を募集します!

【募集締切】 1月31日(木)午後5時15分必着

【応募資格】 行方市のまちづくりや観光振興等に興味のある方

【賞】 グランプリ 1点 3万円 ○グランプリの愛称に複数の応募者がある場合は、命名の理由(愛称の意味やストーリー等)により受賞者1名を決定します。※このほか、応募された方の中から抽選で特産品をお贈りいたします。

【募集内容】 マスコットキャラクターのデザインにふさわしく、親しみやすく、オリジナリティあふれる愛称

【応募規定】 (1) 応募作品は、一人につき3点以内。\*用紙1枚につき1点の作品

(2) 自作の未発表作品で、第三者の著作権等の権利を侵害しないものに限りです。

【提出方法】 (1) 持参、郵送(はがき・封書)、電子メールのいずれかの方法で提出してください。

(2) 指定の応募用紙(様式)は、市役所各庁舎で配布します。または、行方市ホームページからダウンロードしてください。

【提出先】 (1) 持参 行方市役所麻生庁舎、北浦庁舎、玉造庁舎の各総合窓口を設置する応募ポストに投函

(2) 郵送 〒311-3892 行方市麻生1561-9「行方市マスコットキャラクター愛称募集」係あて郵送

(3) 電子メール 件名を「行方市マスコットキャラクター愛称応募」とし、メール本文に必要事項を記載の上、メールアドレス name-kikaku@city.namegata.lg.jp へメールしてください。

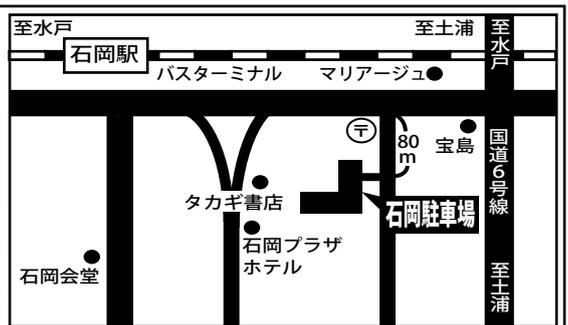
※作品の取扱いについては行方市マスコットキャラクター愛称募集要項に帰属します。行方市ホームページ等でご確認ください。

【お問い合わせ先】 企画政策課 (麻生庁舎) Tel. 0299-72-0811

## 駐車料金が安くなりました

▶▶ 1日 **300円** **24時間**

● 駅まで徒歩2分 ● 元西友駐車場跡  
**石岡駐車場** ☎0299-22-2330



# 税金

## のお知らせ

## 不動産公売の案内

### 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日です。

市では、差押不動産の入札による公売を実施します。参加を希望する方は、下記の内容をよくご確認の上、入札してください。また、市役所各庁舎にある「公売広報」や市ホームページでもご覧いただけます。

- 公売日時 平成25年1月29日(火)
- 受付 午後0時50分 入札説明 午後1時
- 入札開始 午後1時20分 入札終了 午後2時
- 場所 行方市役所北浦庁舎2階第1会議室

### ■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
12-1	・行方市井上藤井字六十塚352番 ・畑 837㎡ ・見積価額 110,000円(公売保証金額 20,000円)

■公売参加には、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。証明書の交付申請の手続等については、事前に行方市農業委員会事務局(北浦庁舎1階)へお問い合わせの上、証明書発行等を受けてください。

■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ので、入札参加前に公売実施の有無を収納対策課でご確認ください。

【問い合わせ】 収納対策課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811

## 茨城租税債権管理機構による 不動産公売の案内

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により不動産を公売します。

- 公売日時 平成25年2月5日(火)
- 受付 午後0時50分 入札説明 午後1時
- 入札開始 午後1時20分 入札終了 午後2時
- 場所 茨城県水戸合同庁舎2階大会議室(水戸市柵町1丁目3番1号)

### ■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
24-127	・行方市玉造字緑ヶ丘甲6360番2 ・宅地 495.88㎡ ・居宅(木造瓦葺平家建) 138.29㎡ ・見積価額 1,900,000円(公売保証金額 190,000円)

■建築基準法上の道路への接面がない無道路地です。上下水道は隣接地を通して供用されています。

■居宅は平成7年3月16日新築です。新築後20年近くを経過しており、内壁、外壁、屋根など全体的にかなり傷みが目立ちます。中央部の部屋が未完成であり、利用には内装工事や屋根瓦の修理が必要と思われます。

■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 ☎029-225-1221

<http://www.ibaraki-sozei.jp/>

## 約 1200 年続く伝統行事

### 青沼・春日神社 どぶろく祭

11月23日（金）、市無形民俗文化財「どぶろく祭」が、青沼地区の春日神社で開催されました。

どぶろく祭は、春日神社境内の酒蔵で仕込んだ濁酒（どぶろく）を参拝客に振る舞って五穀豊穡や家内安全を願う祭りで、約1200年前から続く伝統行事です。

酒造りは、青沼区の4地区が毎年交代で行い、今回は、久保組が280リットルを醸造しました。

境内には、県内外から多くの方が参拝に訪れ、酸味の効いたどぶろくの味に舌鼓みを打っていました。



### とうかもり 稲荷森に思いを込めて

#### 太田小学校感謝祭

明治10年に開校以来、およそ130年間にわたり、地域の教育行政の拠点として活用され、多くの卒業生を輩出してきた太田小学校が、今年3月に閉校となります。

11月18日（日）、例年この時期に同校で開催している収穫祭に替わり、地域の皆様に感謝の気持ちを表すことを目的として感謝祭が開催されました。

閉校記念植樹や屋台村、イルミネーション、ミニコンサートなど、楽しい思い出満載の感謝祭となりました。

## 受章おめでとうございます

さまざまな分野で長年にわたり貢献された皆さんが叙勲を受けられました

### 瑞宝単光章（統計調査功労）

玉造甲在住の川島義之さんが、瑞宝単光章を受章されました。

川島さんは、統計調査員として国勢調査や農林業センサスといった基幹統計調査はもとより、各種統計調査に51年という長きにわたり従事され、その功績が認められ今回の受章となりました。

11月9日の叙勲伝達式では、総務大臣より勲章並びに勲記の伝達を受け、その後皇居にて天皇陛下の拝謁を仰ぎ、心温まるお言葉をおかけいただいたそうです。



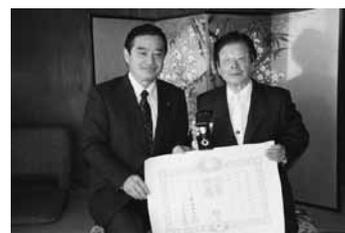
川島 義之さん

### 旭日単光章（地方自治功労）

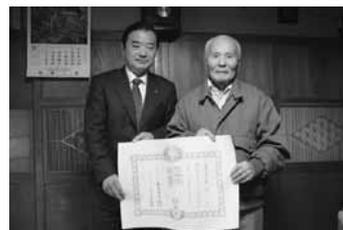
内宿在住の齋藤司乃夫さんが、旭日単光章を受章されました。

齋藤さんは、北浦村議会議員として3期12年の長きにわ

たり、村政の運営、発展に寄与し、住民福祉の向上に多大なる貢献をされました。また、議員の在職中には、北浦村議会副議長などの要職を歴任しました。



齋藤 司乃夫さん



宮本 正さん

天掛在住の宮本正さんが、旭日単光章を受章されました。

宮本さんは、麻生町議会議員として3期12年の長きにわたり、町政の運営、発展に寄与し、住民福祉の向上に多大なる貢献をされました。また、議員の在職中には麻生町議会副議長などの要職を歴任しました。

## 手作り竹ほうき 260 本を寄贈

手賀在住の吉田豊三郎さん

手賀在住の吉田豊三郎さんから、市立の各小中学校、各幼稚園に手作りの竹ほうきが寄贈されました。吉田さんは毎年竹ほうきを寄贈されており、今年も 260 本を寄贈していただきました。9 年ほど前から地元の小学校に竹ほうきの寄贈を始められ、平成 19 年度からは市内全校への寄贈を続けていらっしやいます。吉田さんは「今年で 87 歳になるけど、それほど苦にはならないですよ。指先を使うので元気でいられます」と話してくれました。児童の皆さん、この善意のほうきで学校をきれいにしてくださいね。



## 環境保全功労者として表彰

磯山正子さん

12 月 1 日 (土)、茨城県近代美術館において開催された「いばらきエコライフフォーラム 2012」の席上において磯山正子さんが環境保全功労者として表彰されました。

磯山さんは、家庭排水浄化推進協議会の会員として長年にわたり活動され、行方市家庭排水浄化推進協議会の初代会長に就任されました。その間、水質浄化キャンペーンなどにより、市民に水質浄化の必要性を訴え続け、環境保全に関する普及活動を推進しました。

## 親子ふれあいコンサート

参加型コンサートを楽しみました

11 月 25 日 (日)、市文化会館において行方市市制施行 7 周年記念事業「親子ふれあいコンサート」が開催されました。

水戸市民吹奏楽団、しらゆり合唱団の方をお迎えし、「ウィーア (ワンピースより)」「赤とんぼ」「世界に一つだけの花」など親しみやすい曲を迫力ある演奏で楽しんだほか、みんなで創る音楽会と題し、「わがふるさと 行方市のうた」のレッスン、合唱、参加者の方による指揮者体験、会場全体での演奏等を楽しみました。



## 行方市芸術鑑賞教室

演劇鑑賞を楽しみました

行方市芸術鑑賞教室を文化会館において開催しました。この事業は、多くの子供たちが、等しく演劇鑑賞などの機会に触れ、また、優れた芸術文化に親しむ機会を通して、情操を養い、新しい地域文化の創造と環境の醸成を図る目的で実施されています。本年度は幼稚園児「アラジンの大冒険」・小学 3 年生「大ひよ〜げんをめざせ」・小学 6 年生「妖精パックとグッドフェロー」・中学 3 年生「泥かぶら」をそれぞれ鑑賞し、公演終了後には出演者と握手したり、記念撮影をしたりと、楽しい時間を過ごすことができました。

## 第4回行方市ゴルフ連盟大会

11月20日(火) 霞ヶ浦 CC

【優勝】方波見 保 【準優勝】田口 操  
【第3位】横瀬 孝 【ベストグロ】(74)田口 操

## 第7回バスケットボール大会

11月23日(金) 北浦運動場体育館

男子の部【優勝】63's 女子の部【優勝】北浦クラブ

## 第7回市内女子ミニバス親善リーグ戦

6月23日・9月2日・11月24日

【優勝】玉造山王ミニバス【準優勝】麻生ミニバス  
【第3位】津澄MBSS



↑玉造山王ミニバス

## 第1回行方市バレーボール連盟親善大会

11月25日(日) 麻生運動場体育館ほか

【優勝】TEAM-ZERO【準優勝】エンドレス  
【第3位】南愛球会 【第3位】ひかり

## 第7回行方市長杯剣道大会

12月2日(日) 北浦運動場体育館

市スポーツ少年団主催、団体戦14チーム、個人戦42名の参加により開催されました。

## 行方市民インディアカ大会

12月2日(日) 玉造運動場体育館

【優勝】てんとうむし【準優勝】ピンクーズ  
【第3位】ポップコーンB

## 行方市ソフトボール連盟杯大会

12月2日(日) 北浦運動場第2グラウンドほか

【優勝】根小屋オールスターズ【準優勝】新宮同志会  
【第3位】グロリアス【第3位】上山FC



## 4歳児が茶道を体験

玉造幼稚園茶道教室

12月11日(火)、玉造幼稚園の4歳児を対象に、茶道教室が開催されました。

今回、園児に日本文化を身につけてもらおうと、碧の会(眞家幸江会長)の皆さんを講師に招き、同園の園児34名が、畳の座り方、お辞儀の仕方、お箸の取り方、茶碗の持ち方など、茶道の一連の動作を体験しました。

眞家さんは、「園児たちには、常に感謝の気持ちを持って過ごしてほしい」と話していました。

## 帆引き網漁を間近で観察

水産業体験教室

行方市漁業振興協議会では、毎年、市内の子どもたちに霞ヶ浦・北浦を身近なものに感じていただくため、小学生を対象とした水産業体験教室を開催しています。

11月28日(水)に霞ヶ浦高須沖などで開催された教室では、玉造地区内の児童約80名が、漁船に乗船し、湖上遊覧を楽しんだほか、帆引き網漁を間近で見学し、漁で獲った新鮮なわかさぎやシラウオなどの観察やうなぎ稚魚の放流体験を行いました。

その後、行方産の食材を使った昼食が用意され、水産資源の保護とともに食育についても理解を深めました。



## 第3回行方市長杯選手権ゲートボール大会

11月7日(水) 北浦運動場第1グラウンド

【優勝】豊和

## 第26回行方市スポーツ少年団駅伝大会

11月11日(日) 霞ヶ浦ふれあいランド周辺

【低学年男子】

優勝 玉造山王サッカー

区間賞 松本 夏規(玉造山王サッカー)  
 栗山 凌(玉造山王サッカー)  
 田中 淳也(玉造山王ミニバスB)  
 田神 駿(玉造山王サッカー)  
 井能 蘭(玉造山王サッカー)



↑玉造山王サッカー

【低学年女子】

優勝 羽生ミニバスB

第3位 玉造山王ソフトテニスB

区間賞 高野 真綾(羽生ミニバスB)  
 熊谷 凜華(手賀ミニバスB)  
 山中 美怜(羽生ミニバスB)  
 小野口瑠依(羽生ミニバスB)



↑羽生ミニバスB

【高学年男子】優勝 潮来SSS

【高学年女子】第3位 玉造山王ミニバスA

区間賞 小貫 莉奈(麻生ミニバス)

## 軟式野球後期大会

11月4日(日)・11日(日) 浜野球場

優勝した 零-zeroは市代表として、来年開催される水郷大会に出場予定です。活躍が期待されます。

【優勝】零-zero-【準優勝】Cats

【第3位】グロリアス・ブラックエンジェルス



↑ 零 - zero -

## 第19回行方市麻生杯柔道大会

11月11日(日) 麻生運動場体育館

小学2年生(女子個人戦)【第3位】小野口美貴(玉造柔道)

小学3年生(女子個人戦)【準優勝】高崎きらら(麻生柔道)

小学2年生(男子個人戦)【準優勝】仲田 将孝(玉造柔道)

【第3位】鈴木 捷斗(玉造柔道)

【第3位】大塚 晴貴(玉造柔道)

小学5年生(男子45kg級)【第3位】黒田 匡志(麻生柔道)

小学6年生(男子50kg超級)【第3位】小林健太郎(玉造柔道)

【第3位】鈴木 魁人(玉造柔道)

中学生55kg超級(女子個人戦)【第3位】今井 香帆(麻生中)

中学生60kg級(男子個人戦)【第3位】畑木 仁(麻生中)

中学生75kg級(男子個人戦)【第3位】濱田 征樹(麻生中)

## 第14回 社会人サッカー大会

11月18日(日) 北浦運動場第1グラウンド

【優勝】BIDAN【準優勝】FINALS

【第3位】笑和會



↑ BIDAN

# 情報ひろば



行方市の人口  
 総数 37,409人 (-20)  
 男 18,553人 (-12)  
 女 18,856人 (-8)  
 世帯数 12,638世帯 (+18)  
 平成24年12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)

## 難病患者福祉見舞金の

請求をされていない皆様へ

行方市では、難病患者に対して、難病患者とその家族の労苦を見舞うとともに、福祉の増進を図るために「難病患者福祉見舞金」を支給しています。対象になる方で、まだ請求をしていない方は早急に申請してください。

**対象者** 行方市に住所を有する方で、茨城県から交付された「一般特定疾患医療受給者証」又は、「特定疾患登録証」をお持ちの方。  
**見舞金額** 年額 1万円  
**締め切り** 2月28日(受付期間を延長しました)

**必要書類** ①「一般特定疾患医療受給者証」又は「特定疾患登録証」②難病患者本人の預金通帳③印鑑

**問** 社会福祉課(玉造庁舎)  
 0299-550111

0299-550111

## 愛の募金のお礼

更生保護女性会より

更生保護女性会は、次代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、過ちに陥った人たちの立ち直りを支援するボランティア団体です。「社会を明るくする運動」「子育て支援活動」「薬物乱用防止」「矯正施設への支援活動」などに取り組み、明るい社会づくりを目指しています。

皆様からいただいた浄財(愛の募金)は、県更生保護女性連盟を通して、次の施設等へ贈呈いたしました。

水戸刑務所、水府学園、茨城学園、茨城農芸学院、水戸少年鑑別所、有光苑等  
 左記のとおり報告いたします。

### 愛の募金額

麻生支部	233,136円
北浦支部	207,500円
玉造支部	190,000円
合計	630,636円

たくさん募金ありがとうございました。

行方市更生保護女性会

麻生支部長 瀬尾 清子

北浦支部長 石橋 みさ

玉造支部長 小橋 美千代

## ひとり親家族のお子さんで小学校へ新入学する方へ

(社)茨城県母子寡婦福祉連合会から、ひとり親家族(母子家庭・父子家庭)のお子さんで平成25年度小学校に入学されるお子さんに入学祝品(学用品)の贈呈があります。希望される保護者の方は、行方市役所子育て支援室へ、お子さんの氏名・性別・生年月日・保護者氏名・住所・連絡先を**1月31日(木)までに申し出てください。**

### 申込先

社会福祉課子育て支援室(玉造庁舎)

0299-550111

0299-2217505

## 新しい教育委員さんを紹介します

教育委員、根本孝さんが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した。

根本氏の退任に伴い、鬼澤光一さんが12月1日付で選任されました。



鬼澤光一 さん

**過払い金回収**  
 ↑相談¥0 着手金¥0 成功報酬制!  
**借金整理・交通事故・遺言・相続**  
**LEGAL PLUS!** **秘密厳守**  
 弁護士法人 リーガルプラス  
 茨城県弁護士会所属  
**かしま法律事務所**  
 124号イオンそば  
 ☎0299-85-3350(平日10:00~18:00)  
 リーガルプラス 検索 代表弁護士 谷 靖介

**常陽銀行**

- 麻生支店: 行方市麻生 1135-31 TEL:0299-72-0551
- 玉造支店: 行方市玉造甲 337 TEL:0299-55-0101
- 北浦支店: 行方市山田 1301-1 TEL:0291-35-2121

## 水郷美術展覧会作品募集!

**開催期間** 2月20日(水)～2月24日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

**会場** 行方市北浦公民館

**搬入期日** 2月18日(月) 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(高校生は四切可)

【陶芸】縦・横・高さ1m(3.3尺)以内

**資格** 水郷美術家協会に属する方及び行方市・潮来市に在住・在勤で、出品部門の作品を深く愛好する高校生以上の方

**出品料** 1,000円(高校生は無料)

**表彰式** 2月24日(日) 午後1時30分～

**申込方法** 申込書を市生涯学習課(北浦公民館内)又は、麻生・玉造公民館へ提出してください。(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置いてあります。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21日(月)

**問い合わせ**

第7回水郷美術展覧会事務局

行方市生涯学習課(北浦公民館内)

TEL0291-35-2908

FAX0291-35-3773



## 生ごみ処理容器購入費補助制度のお知らせ

行方市では、各家庭から排出される生ごみの減量、および資源の再利用の意識の高揚を図ることを目的に、生ごみを減量化し、堆肥化させる容器を購入する市民の方に、下記のとおり補助金を交付いたします。

補助対象器	補助金額
コンポスト容器	1世帯：2基まで(上限3,000円)
密閉型発酵容器	1世帯：2基まで(上限2,000円)
電動式生ごみ処理機	1世帯：1基まで(上限20,000円)

※いずれの対象器の場合も基準額は購入費の1/2となります。

※消費税を除き、100円未満は切り捨てとなります。

**補助対象** 行方市住民登録又は外国人登録、市税等完納している方

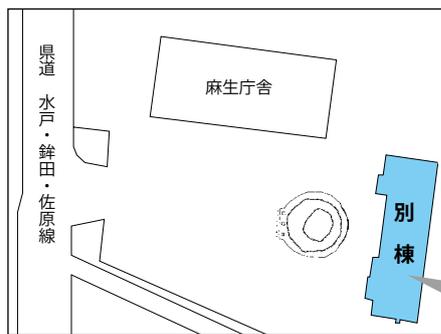
**申請方法** 生ごみ処理容器を購入後、領収書【ただし、商品名(コンポスト等)が明記されたもの】・保証書のコピー(電動式生ごみ処理機のみ)・印鑑及び補助金を振り込む金融機関の口座番号等控えを持参の上環境課までご持参ください。

**【申し込み・問い合わせ先】**

環境課(北浦庁舎) TEL 0291-35-2111 FAX 0291-35-3258

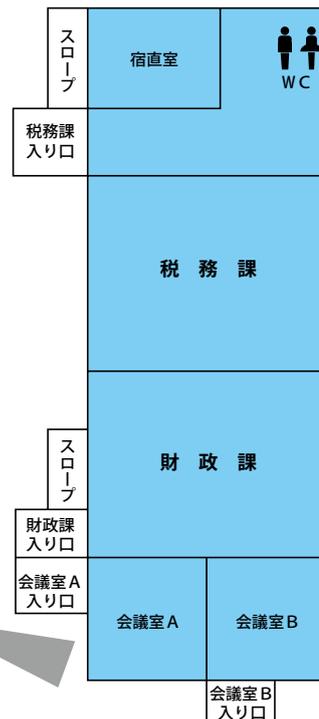
## 麻生庁舎の配置が一部変更となりました

麻生庁舎第2庁舎が震災により使用不能となったため、市役所業務の一部を一時的に麻生保健センターで行っていましたが、仮設庁舎が完成したため12月10日より下記のとおり配置が変更となりました。



**【問い合わせ先】**

財政課(麻生庁舎) TEL 0299-72-0811 FAX 0299-72-3226



**Porte**  
 茨城トヨタペット 小川野田店  
 ☎0299-58-2831  
 番号をよくお確かめの上、おかけください。

## 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。

詳しくは秘書課まで

〒311-3892 行方市麻生1561-9

TEL 0299-72-0811 FAX0299-72-2174

受付  
 広告原稿提出  
 (発行1ヵ月前)  
 ↓  
 広告掲載内容審査  
 ↓  
 広告掲載決定  
 ↓  
 掲載発行



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け付けています

## 親子教室参加者募集のお知らせ

### 親子教室《のびのび・どろんこ》

楽しくたいそう part 2

日時 1月25日(金) 9:30受付

場所 玉造保健センター

講師 岡野真由美(カワイ体育教室)

### ストミック講座《五感・表現・文化伝承・創作》

恵方巻を作ろう!!

日時 1月29日(火)

9:30受付

場所 麻生公民館

講師 兼平佳子

募集人数 親子10組(先着順)

申込期間 1月15日(火)~18日(金)

※材料費がかかります



## 子育て広場 1月の行事予定

午前 9:30~11:30 午後 1:30~3:30

1月		麻生公民館		北浦公民館		玉造保健センター	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
8	火			○			
9	水			○		○	
10	木	○				○	
11	金	○		○			
15	火			○			
16	水			○		○	
17	木					○	
18	金	○				○	
21	月					○	
22	火			○			
23	水			○		○	
24	木	○				○	
28	月					○	
30	水	○		○			
31	木					○	



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32話)・・・「心が動けば体が動く」

新年あけましておめでとうございます。地域包括支援センターでは「心が動けば体が動く」をキャッチフレーズに介護予防教室、相談事業など、住民の方が気軽に参加でき悩みを打ち明けられる場所を目指し今年も頑張りたいと思っています。さて、「心が動けば体が動く」ですが、どんな状態ならば体は動くのでしょうか。心を動かす鍵は目標を立てることです。自分のやりたい事興味のある事を見つけ、目標があることで心が動き、『行ってみよう、やってみよう』に繋がります。私事で大変恐縮ですが、私はかなりの出不精で、ずっと家に籠っていることは苦にはなりません。それでも、「あのケーキが食べたい」と心が訴えれば、疲れていてもイソイソと出かけてしまいます。単純な話ではありますが皆さんにも経験があるはず。若い時趣味にしていたもの、体が衰え好きだったのにできなくなってしまったもの等何でもいいのです。思い出してみてください。きっと自分だけができないと思っているだけで、ひとつやふたつはあるはず。一人では心を動かす鍵(目標)を見つけられない方は、一緒に鍵を探してみましょう。その声を発することができただけで、はじめの一步は踏み出しています。昨日より今日、今日よりも明日、皆さんが元気で笑顔で過ごせる時間が増えることができるように、ぜひ地域包括支援センターをご利用ください。





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

# ～ あなたの腎臓 だいじょうぶ？ パート8 ～

## ～ 食事で腎臓を守る！ たんぱく質・カリウムについて ～

### 1、たんぱく質の役割

腎臓に負担をかけないためには質のよいたんぱく質を適度に摂ることが大切です。

＜たんぱく質はからだをつくるもの＞

たんぱく質は体をつくる材料となる大切な栄養素です。

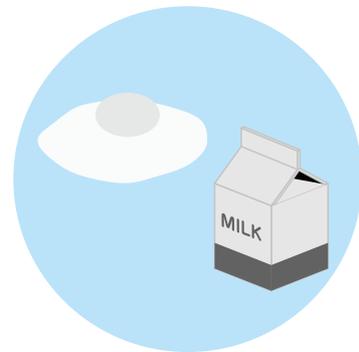
たんぱく質は、血液や筋肉、ホルモンなどを構成するものとして、とても重要です。

たんぱく質のもとになるのが、アミノ酸です。このうち体内でつくることができないため、食品から摂る必要があります（必須アミノ酸）。

ただし、たんぱく質を多く摂りすぎると、たんぱく尿が増えて腎臓に負担がかかるので、摂りすぎには気をつけ、適量を摂るように心がけましょう！

『食材』 肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳など

※腎機能の低下している方は、主治医・管理栄養士に確認してその指導に従ってください。



### 2、カリウムの役割

腎臓には、体内のカリウムを尿中に排泄する働きがあります。

腎臓の機能が悪くなってくると、体内のカリウムが排泄されなくなり、血液中に残ってしまいます。カリウムが血液中に多く含まれていると心臓に負担がかかりますので気をつけましょう！

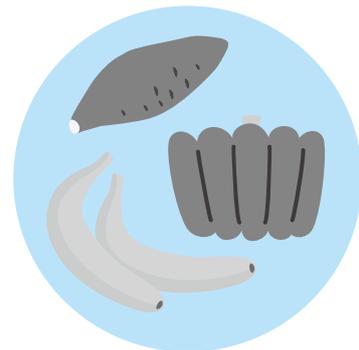
『食材』 くだもの類：バナナ、メロン、干し柿など

いも類：里いも、じゃがいも、さつまいもなど

野菜類：ほうれん草、かぼちゃ、切干大根など

乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど

※腎機能が低下している方はカリウムの摂取制限が必要になりますので、主治医・管理栄養士に確認してください。



### ま と め

食事では、制限ばかり考えがちですが、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけることが大切です。

さらに、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病がある場合には、血圧や血糖値の管理をしっかりと行うことが大切です。

また、腹八分目を心がけ、適正体重を維持（肥満解消）しましょう。

### 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。



「路」 吉田 修一

信じている。あなたを、運命を、思いを、力を…。商社員、湾生の老人、建築家、車輻工場員など、台湾新幹線をめぐる日台の人々のあたたかな絆を描いた感動長篇。



「けさくしゃ」 畠中 恵  
「週末カミング」 柴崎友香



「十二支のしんねんかい」 柳原良平  
「あたしゆきおんな」 飯野和好

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。

### Jan 1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。

### 【新成人におすすめの本】

- ・大人の流儀 (伊集院静)
- ・大学生のための「社会常識」講座 (松野弘)
- ・神様の女房 (高橋誠之介)
- ・きみたちはどう迷うか (酒井穰)
- ・下町ロケット (池井戸潤)
- ・県庁おもてなし課 (有川浩)



### イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

1月9日(水) 午前10時～	「だっこでよみかかせ」 「絵本の時間」
1月26日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：節分)

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時30分～午後6時30分 休館日は月曜日 土・日・祝日 午前9時30分～午後5時	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田 2175)	午前9時～午後5時 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生 1221)		0299-72-1573

## 公民館情報コーナー

行方市公民館まつりが開催されます  
とき：2月2日(土) 3日(日)  
ところ：行方市北浦公民館・文化会館

### ○内 容○

展示会 (講座・教室・利用団体・輝く未来展作品)

体験教室 (パッチワーク・組み紐・フラワーアレンジ・親子スイーツ作り等)

相談コーナー (園芸・ガーデニング等)：体験お楽しみコーナー

2日 芸能踊りの祭典 (新舞踊・フラダンス・ベリーダンス・よさこい・フォークダンス・殺陣)

3日 音楽の集い (コーラス・アンサンブル・大正琴・オカリナ演奏)



【問い合わせ】北浦公民館 TEL 0291-35-3777

## 「なめがた郷土かるた」巡り旅

霞ヶ浦で獲れるハゼやエビが田畑の肥料になっているのをなげき、霞ヶ浦産の小鱼に佃煮法を応用して保存食の方法を会得した奥村吉郎兵衛は、天保6年(1836年)麻生粗毛村に生まれました。明治10年(1877年)西南の役が起り、将兵の食料として腐敗しない「ハゼ」の佃煮が脚光を浴びたということです。

奥村吉郎兵衛は、佃煮を郷里の特産品にしようと、東京佃島で製法を学び、奥村健蔵氏と共に佃煮製法を学びました。改良を重ねた結果、明治16年(1883年)には水産博覧会で褒章を得ました。佃煮は、貯蔵に耐え風味がよく、霞ヶ浦の豊富な水産資源を背景に、軍用の食料としても需要が伸びました。

### 佃煮 (麻生地区)



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

# 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



## 行方市民の皆様へ新年のご挨拶!!

謹んで、新年のごあいさつを申し上げます。

さて、2012シーズンはたいへん苦しく辛い1年となりましたが、ヤマザキナビスコカップでは連覇(5度目の優勝)を達成することができました。

行方市の皆様からも熱いご声援をいただきましたこと、心より感謝申し上げます。

また、チームスケジュールの都合により活動を中断しておりましたホームタウン内小学校への巡回訪問活動を4年ぶりに再開することができました。今シーズンも訪問活動のみならず、行方市民の皆様をはじめ、ホームタウンである鹿行地域の皆様との交流をさらに深めていきたいと考えております。そして、今年こそ3年ぶり通算8度目のJリーグ制覇を達成すべく、選手・スタッフ一丸となり頑張ってまいりますので、引き続き皆様のご声援をいただきたくお願い申し上げます。

年頭にあたり、行方市民の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます、新年のご挨拶と致します。



PHOTO:OFFICE PREMAVERA



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

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>

## かわいい笑顔あつまれ!



にっこりスマイル☆

としまいっさ  
戸島一冨ちゃん

0歳 H24.1.4 生まれ

お子さんの笑顔紙面に飾ってみませんか? 締切は毎月、前月10日(土日祝日は翌開庁日)です。次号は1月10日(木)までにお申し込みください。

【問】秘書課 (麻生庁舎)

TEL 0299-72-0811

先月、麻生公民館の夜を彩ったイルミネーションには、大勢の人が足を止め、思い思いにカメラに収めていました。2013年が市民の皆様にとりまして、輝かしい一年になりますよう、心からお祈り申し上げます。(保)

新年あけましておめでとうございませう。今月号の表紙は玉造小で行われた餅つきでの1コマ。楽しそうに杵をつく様子が印象的で思わずたくさんシャッターを切りました。今年も市民の方の笑顔をたくさん撮影していきたいと思っております。本年もよろしくお願ひします。(友)

## ◆編集後記◆

「安全は、すべてに優先する」を最優先に、安全運転、品質の向上に努めていきたいと思ひます。



## ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます!

私は、今年の7月に入社し、まだ新人で、先輩方に色々教えていただきながら安全運行に努めています。

戸島さん

(石間流通)

# なめがたを食べよう

## レンコン

vol.9

穴があいていることから「先が見通せる」として、日本ではおせち料理やお祝い事などの慶事に欠かせない野菜、レンコン。霞ヶ浦・北浦という豊富な水源と栽培に適した粘土層の土に恵まれた行方市はおいしいレンコンの産地として市場からも高い評価を得ています。

「毎朝5時30分から11時くらいまで収穫を行っています。消費者に新鮮なものを届けるため、午前中に掘ったレンコンを午後から箱詰めにし、その日のうちに出荷しています。8月の下旬から収穫をしています。夏のほうがシャキシャキとした歯ごたえがあり、冬はホクホクという食感が楽しめるのではないかと思います。出荷量は今の時期、1日



早朝から収穫作業を行い昼には出荷準備を行います



行方市レンコン研究会副会長 藤崎勝彦さん

に100箱、400kg程。年末に向けて今年が1年で一番忙しい時期ですね」。

不安定な足元の蓮田で腰まで水に浸かり生育の管理や収穫をするレンコン栽培。高圧ホースの水圧でレンコンを浮き上げながらの作業は熟練の技を要します。また、出荷のピークを迎える冬は圃場に氷が張る場合もあり重労働です。

収穫したばかりのレンコンはクリーム色。掘り取ったままの風合いを大切にしたいレンコンは特有の歯ざわりとほのかな甘みがします。



### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

レンコンはビタミンB1、B2、カリウム、鉄などが豊富。せき止め効果があるタンニンも含まれています。



たたきレンコンのキムチあえ

#### ○材料 (4人分)

- ・レンコン 400g
  - ・白菜キムチ 200g
  - ・キムチの素 少々
  - ・酢 少々
- ※ツナマヨアレンジの場合キムチの代わりにツナ1缶・マヨネーズ大さじ4・すりゴマ大さじ4・レモン汁少々

#### ○作り方

- ①レンコンは皮をむき、縦4つ切りにし、めん棒で軽く叩く。
  - ②鍋に酢を少し入れ、10分位茹でる。
  - ③白菜キムチ、キムチの素を混ぜる。
- ※キムチの代わりにツナマヨであえても美味しいです。
- 【1人分熱量】 90kcal たんぱく質 3.3g  
脂質 0.25g 炭水化物 19.6g 食塩相当量 1.2g
- ◆レシピ提供：虹の会