

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

2013

4

Apr

No. 92

Contents

特集 防災対策	P02
お知らせワイド版	P05
(天王崎観光交流センターオープン ほか)	
市の話題・トピックス	P10
(世界のおふくる料理・雛祭りイベント ほか)	
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
アントラース	P19
なめがたを食べよう (いちご)	P20



『はじめまして! ミコットです』
行方市のキャラクター決定

北浦幼稚園

地域と一体となって取り組む

防災対策

「天災は忘れたところにやってくる」ということわざがあります。人々がその恐ろしさを忘れたところに再び天災が起こるということを意味し、災害に対して油断をしてはいけないという戒めが込められています。

東日本大震災の発生から、約2年が経過しました。この、ことわざの意味を心に刻み、震災の経験者として将来に繋げていくことが大切ではないでしょうか。

今回の特集では改定した行方市地域防災計画を紹介しながら、防災対策について考えます。

復旧・復興を進める

東日本大震災が発生して2年が経過しました。市ではこの間、関係機関の皆さんと連携しながら、復旧・復興に取り組んできました。多くの被害を受けた道路は、ほぼ復旧が完了し、学校等を含めた公共施設の耐震化にも取り組んでいます。これらの事業等を着実に進めていくことが非常に重要であると同時に、行政と市民が一丸となり一体的に防災意識を高めていくことも復旧・復興の大事な一つです。

市では東日本大震災の発生を受け、従来の地域防災計画の見直しを行うため、平成23年度に実施された防災に対する市民アンケートや、行政区長、民生委員児童委員、消防団の代表の方等と意見交換会を開催し地域での防災に対する意見をいただきながら、防災会議でより良い計画にすべく、改定に向けて検討を重ねてきました。

地域防災計画の構成

行方市地域防災計画の構成としては、災害対策基本法（第2条）における「防災」の定義として、「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図る」こととされ、災害に対する①予防、②応急対策、③復旧・復興の3段階で構成されています。

ここに、求められる主な3方向からの視点として、「地域における防災の視点」「災害時要援護者※のための防災の視点」「女性のための防災の視点」を挙げ、これらを加味しながら市民の皆さんと市・防災関係機関が一体となり防災対策を図るものとしています。

※災害時要援護者…必要な情報を迅速かつ的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの災害時における一連の行動をとるのに支援を要する人々（一般的に高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、外国人等が挙げられる）

地域防災計画ってなあに？

地域防災計画とは、災害対策基本法（第42条）に基づき、それぞれの自治体における防災会議に諮り、防災のために処理すべき業務などを定めた計画です。

市町村の地域防災計画は、国の防災基本計画や県の地域防災計画と整合を図りながら策定されるものであり、必要に応じて柔軟に修正等を加える必要があります。東日本大震災の発生を受け、行方市についても行方市防災会議により地域防災計画の改定に着手し、平成24年度での改定に至りました。



要地区地域防災訓練



市と新聞販売店が臨時広報紙配布協定を締結

行方市地域防 災計画改定の ポイント

①女性の参画を推進

防災施策に関する各種方向性の検討や避難所の設置・運営等について女性の参画を推進します。また避難所の授乳室や更衣室等の空間確保を行うことやスタッフに女性を配置する等の環境づくりに努めます。

②共助の充実

区長、民生委員児童委員、消防団の連携を中心とした、市と地域が一体となった防災の環境づくりに努めます。

③災害時要援護者に対する防災対策の推進

地域での連携による災害時要援護者の把握・確認の推進、福祉避難所の指定、備蓄等の充実を図ります。

④災害時応援協定等の締結を推進

市の備蓄の充実に加え民間店舗等と協定による備蓄の確保を推進します。さらに食料のみならず、必要とされるものに対して効果的な協定締結を推進します。

⑤自助の意識啓発

概ね3日分相当の食料や飲料水の備蓄や、家具・ブロック塀の転倒防止等備えに関する意識啓発を実施します。



⑥具体的な対応を明記

震度5を基本として市職員・消防団の大きな活動が開始されることから、これに伴う消防団の初動における具体的な対応、職員の初動体制等を明記しました。

⑦応急対策の迅速性を高める工夫

ライフラインの復旧等に関し、業務経験のある職員が速やかに従事できる旨の前提を設けるなど災害対応の体制を工夫します。

⑧応急対策～復旧・復興期の速やかな手続き

道路等の社会基盤の早期回復に関し、関係法令に基づく速やかな対応を実施します。また、被災者の生活再建に向けた手続き環境の迅速化を図ります。

Interview



平成24年度 行方市区長会
会長 **日下正之さん**

地域での防災訓練はきちんとやっておけば、万が一のときに必ず役に立ちます。区長、班長、消防団、民生委員児童委員などがそれぞれの立場で連携することが大切だと思います。また、お年寄りには長く生きてきた知恵が、若い人には行動力が期待できるので地域がひとつとなり一体的に防災力を高めていけばいいのではないのでしょうか。

災害対策に終わりはありません。少しずつでも続けていくことが大切です。



行方市地域女性団体連絡会
会長 **菅谷京子さん**

東日本大震災後、防災に対する備えは誰もが感じているのではないかと思います。自宅や家族でできることはもちろん、近所の助け合いの必要性なども再認識されているのではないのでしょうか。

災害時、自分の身を守った上で力になれることがあればひとりひとりが特性を活かした役割を担えるといいのではないかと思います。特に女性ならではの心づかいや細かい目配りは災害時に非常に役立つのではないのでしょうか。

自助

自分で自分や家族を守る
日頃から家族で話し合いチェックしておきましょう

- 自宅の耐震診断・補強、家具の固定
- 地震が起きたらどう行動するか
- 食料と水の備蓄
- 非常持出品の準備と保管場所
- 災害時の連絡方法



共助

地域が助け合って守る

- 地域でのネットワークづくり
- 地域の防災活動
- 皆でまちの安全点検
- 災害時には、助け合って救出、初期消火



非常用品を 備えておこう！



水

- 1人1日3リットルが目安（3日分）
- 生活用水も十分に確保

食料

- 最低3日分を用意
- ビスケットや缶入りパンなど火を使わないものを用意

情報

- 携帯ラジオ、予備電池の用意

照明 燃料

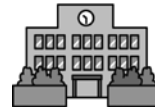
- 懐中電灯を家族に1人1個
- 卓上用カセットコンロの準備
- 自動車燃料は余裕を持って給油

公助

行政による防災・減災対策

- 公共施設を整備・拡充し、災害に強いまちづくりを推進
- 自助・共助を支援し、地域の安全を確保する

避難場所



防災力を高めよう！

市では今回、改定した地域防災計画を基本として災害に強いまちづくりに向けて様々な対策に取り組んでいきます。ただそれだけでは不十分です。大きな災害が起きたとき、「自助」と言われる「自ら身を守る」ことや「共助」と言われる「助け合いで身を守る」ことも非常に大切です。

行方市は都市部と比較すると、地域でのつながりが密で地域力の高い土地柄です。実際に東日本大震災が発生したときも、市内各地で自宅の井戸を開放してくれているお宅や、近所のひとり暮らし高齢者の方の安否を確認しにいったという話をたくさんいただいております。また、今般各地域で「地域防災訓練」が行政区長さん、民生委員児童委員さん、消防団の皆さんが中心となり実施されたところです。災害時、行方市のこの地域力は非常に強みになります。

市では皆さんが地域での防災力を高めていけるような取り組みを積極的に支援していきたいと考えています。個人、地域、行政が一体となって災害に強いまちづくりを進めていきましょう。

行方市女性消防団員募集中

地域の防災にあなたのチカラを貸してください！

行方市消防団では女性消防団の加入を促進しています。

活動内容等くわしくは総務課（Tel 0299-72-0811）までお問い合わせください。



被災者生活再建支援制度の基礎支援金の申請期限が1年間延長されました

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、茨城県内に多数の住宅被害が発生したことから、茨城県全域に被災者生活再建支援法が適用されています。

このたび、被災者生活再建支援制度の基礎支援金の申請期限が、1年間延長されましたのでお知らせいたします。

基礎支援金の申請期限：平成26年4月10日 ※変更前：平成25年4月10日

対象となる区域及び世帯：茨城県内全域の世帯

対象者：住宅被害が全壊、大規模半壊の世帯主、半壊でその住宅をやむを得ず解体した世帯主

※茨城県災害見舞金を申請済みの方（住宅被害が半壊）で、平成26年4月10日までに住宅を解体する予定がある場合には行方市役所玉造庁舎社会福祉課までご相談ください。

申請受付：行方市役所玉造庁舎社会福祉課 0299-55-0111

受付日時：平日、8時30分～12時、13時～17時15分

被災者生活再建支援制度とは？

被災者生活再建支援法に基づき、平成23年東日本大震災により、居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯（被災世帯）に対し支援金を支給し、生活の再建を支援する制度です。

1. 対象者

- ① 住宅が「全壊」のり災証明を受けた世帯主
- ② 住宅が「大規模半壊」のり災証明を受けた世帯主
- ③ 住宅が「半壊」又は「大規模半壊」のり災証明を受け、住宅をやむを得ず解体した世帯主（全壊扱い）

2. 支援金の支給額

支援金の支給額は、以下の2つの支援金の合計額となります。

- ① 住宅の被害程度に応じて支給する支援金（基礎支援金）
- ② 住宅の再建方法に応じて支給する支援金（加算支援金）

区 分	基礎支援金	住宅の再建方法	加算支援金	計
2人以上の世帯	100万円	建設・購入	200万円	300万円
		補修	100万円	200万円
		賃借	50万円	150万円
	50万円	建設・購入	200万円	250万円
		補修	100万円	150万円
		賃借	50万円	100万円

※1人世帯の支援金は、2人以上の世帯の3/4の額になります。

3. 申請に必要なもの

- ① り災証明書原本（市役所総務課で発行）
- ② 住民票（世帯全員のもの）または外国人登録済証明書（各庁舎総合窓口で発行）
- ③ 世帯主の預貯金通帳
- ④ 印鑑

※半壊または大規模半壊のり災証明を受け住宅を解体した場合（全壊扱い）

- ⑤ 解体証明書（市役所総務課で発行）

※加算支援金を申請される場合

- ⑥ 契約書（震災当時、被災世帯に属していた方が契約者のもの）



4. 支援金の申請期間

区 分	基礎支援金	加算支援金
申請期限	平成26年4月10日 (災害のあった日から37カ月)	平成26年4月10日 (災害のあった日から37カ月)

り災申請窓口を 閉鎖しました

平成25年3月29日(金)をもちまして、東日本大震災にかかる「り災申請窓口」(麻生庁舎1階)を閉鎖いたしました。

今後は、総務課防災交通グループ(麻生庁舎2階)で引き続き対応いたします。
(TEL0299-72-0811 内線216・217・218)

コテラス オープン！



3月10日、伊藤市長、来賓の方がテープカットを行いました

行方市の観光交流の拠点として、情報を発信するとともに、特産品の展示、PR販売を行い、行方市を訪れる方々や市民に交流の場を提供しながら、観光の振興や市民活動の促進を図ることを目的として行方市天王崎観光交流センターを建設しました。愛称を募集したところ、全国から114件の応募が寄せられ、厳正な審査の結果、千葉県の有安忠男さんからご応募いただいた『コテラス』と決定しました。コは湖Ⅱ霞ヶ浦を表し、テラスは天王崎が夕日の名所でもあるため、湖を照らす夕日が輝くがごとく、この施設で多くの方がふれあい、交流してもらいたいとの願いが込められています。

天王崎地区の「白帆の湯」に併設して建てられており、施設の床材（桧）や家具（杉）については茨城県産材を使用しています。また、施設の目の前には、現在、砂浜整備も進められています。周辺施設も活用しながら、湖水浴で栄えた以前のよくな賑わいを取り戻し、多くの方に利用される施設を目指します。

3月10日には竣工式が開催され、多くの来賓の方はじめ、関係者の方が出席し、完成を祝いました。

天王崎観光交流センター

コテラス

TEL 0299-80-6622

〒311-3832 行方市麻生 419-1

営業時間 午前9時～午後10時

定休日 水曜日（祝祭日は営業。翌日が休業）



料 金	午前の部 午前9時～午後1時	午後の部 午後1時～午後5時	夜間の部 午後5時～午後10時
会議室	1,000円	1,000円	1,500円
活動室	1,000円	1,000円	1,500円
多目的室	1,500円	1,500円	2,250円
屋外ステージ	1,500円	1,500円	2,250円



白帆の湯と同じ入り口です



会議室



カフェでは軽食が楽しめます



霞ヶ浦が見渡せるロビー



学校適正配置 通信

このコーナーでは、学校の統廃合に関する情報をお伝えします。

麻生東小学校

4月8日に開校式開催

太田小学校、大和第一小学校、大和第二小学校及び大和第三小学校を統合し、蔵川地内（麻生第一中学校跡）に新設校として麻生東小学校がこの4月に開校します。校舎（大規模改造）は、鉄筋コンクリート造3階建、床面積3,745㎡、体育館（新築）は、鉄骨造1階建、床面積962㎡を有し、児童数約260名の小学校となります。通学手段として、遠距離となる児童についてはスクールバスの利用が可能となります。

麻生東小学校の開校は児童にとっても、クラス替え等による新しい集団づくりにより違った人間関係を築くことができ、また大きな集団維持のための規範意識や協同関係を学ぶことができたりと、協調性や社会性が養えることや、集団への適応力や自立心を育むことが期待できます。地域の皆様には、引き続き温かく見守っていただくようお願いいたします。



閉校式等日程

太田小	大和一小	大和二小	大和三小
3/16 閉校式	3/21 閉校式	3/9 閉校式	3/2 閉校式



麻生東小
4/8 開校式



玉造地区統合小学校

校名は玉造小学校

統合小学校の名称は、第1回行方市議会定例会において、行方市立学校設置条例の一部が改正されて「玉造小学校」に決定しました。これは、「いずれも昭和30年以来、玉造町立の小学校として愛されてきた歴史をもつ地区の統合小学校である」、「玉造中学校、玉造幼稚園と学区を同じくする統合小学校である」、「愛情や誇り、伝統といった感情を共有しやすい名称である」、「外部に対して最も知名度がある「玉造」を使った名称である」等のことから、当校運営検討委員会において校名案として決定され、教育委員会で承認されています。

北浦地区統合小学校

建設委員会が発足

平成28年度の統合小学校開校を目指して、北浦地区統合小学校建設委員会（市議会議員、教育委員と地区の区長代表、小・中学校長、幼・小学校PTA代表、学識経験者で構成）の初会合が2月19日に開催されました。今後は、学校建設の基本構想・基本計画を策定していきます。

行方市シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会参加者募集

◆募集人員◆ 30名

◆申込資格◆ ①行方市民で、平成25年4月1日現在で満60歳以上（50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。）②常勤の職業に就いていないこと③認定後に地域活動を行うことができること④緊急やむを得ない事情を除き、講習会の全日程に参加できること

◆講習時間◆ 午前10時～午後3時45分（1日5時間程度）※初日のみ午前9時45分開講

◆講習内容◆ 講義：介護予防とリハビリテーションの推進、解剖運動学、加齢と運動器の障害、生活と栄養 他 実技：シルバーリハビリ体操

◆受講料◆ 無料（ただし昼食代は各自負担）

◆申込方法◆ 5月9日（木）までに電話にてお申し込みください。

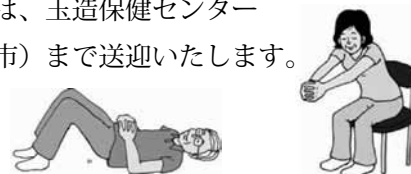
◆通 知◆ 受講決定者には、日程等の詳細について、後日通知いたします。

講習日程

日 程	会 場	備 考
5月13日（月）	茨城県立健康プラザ	開講式
5月15日（水）	玉造保健センター	
5月20日（月）		
5月22日（水）		
5月27日（月）		
5月29日（水）		
5月31日（金）		修了式
6月6日（木）	茨城県立健康プラザ	閉講式

※1日目及び8日目は、玉造保健センター

から講習会場（水戸市）まで送迎いたします。



問い合わせ・申込先

介護福祉課地域包括支援センター

TEL 0299-55-0114

◆廃校になり、不要になった「ピアノ」を売却します◆

入札に付する物品 ■物品の品目 ピアノ

番号	種 類	メーカー	形式・製造番号	最低売却価格 (税抜) 円	保管場所
①	グランド	不明	N O 20 45904	9,600	旧麻生中
②	グランド	ヤマハ	G 3 A 4220262	85,800	旧麻生中
③	グランド	デアパソン	183-E 83242	28,600	旧麻生中
④	グランド	ヤマハ	G 3 5201667	385,800	旧麻生中
⑤	アップライト	カイザー	K 35 H 723425	0	小高小
⑥	アップライト	ZEN-ON	159136	0	小高小
⑦	アップライト	ZEN-ON		0	小高小
⑦2	アップライト	ZEN-ON	67209	0	小高小
⑧	アップライト	カワイ	K 1019663	17,200	行方小
⑨	アップライト	カイザー	K 35 H 766350	0	行方小
⑩	アップライト	カイザー	K 35 H 720635	0	行方小
⑪	グランド	ヤマハ	G 3 A 4220262	285,800	小貫小
⑫	電子ピアノ	カワイ	K E - 6 5	0	小貫小
⑬	アップライト	ヤマハ	U 2 H 1828749	38,100	小貫小
⑭	グランド	デアパソン	8 3 E - 1 89898	22,900	三和小
⑮	アップライト	カワイ	N O 350 26480	0	三和小

※落札後、物品の搬出に要する経費は、すべて落札者の負担とする。

【お問い合わせ先】

入札：財政課（麻生庁舎）TEL 0299-72-0811

物品：学校教育課（北浦庁舎）TEL 0291-35-2111

【入札参加資格】

①個人：行方市に住民基本台帳登録 又は 外国人登録されている方

法人：行方市に事業所を有する法人

②市税に未納の税額がない者

【入札案内書】

配布日：4月1日（月）から22日（月）

※土・日を除く 午前9時～午後4時

配布場所：学校教育課（北浦庁舎）

【参加申込】

申込期間：4月15日（月）～22日（月）

※土・日を除く 午前9時～午後4時

申込場所：財政課（麻生庁舎）

【物品公開】日時：4月12日（金）

に各学校へ案内します。（事前に電話連絡を必ずお願いします）

集合場所：北浦庁舎 午前9時

【入札予定】日時：4月30日（火）

午後1時30分～

入札会場：麻生保健センター

※その他入札参加申込方法、申込条件

等があります。詳しくは『入札案内書』をご確認ください。

税金のお知らせ

市税の納付は口座振替が便利です

市税は口座振替による納付が便利です。納め忘れがなく、金融機関や市役所窓口に出向く必要もなく、安全かつ便利です。

手続きは市内の金融機関窓口でできます。口座振替依頼書は、市内の銀行、信用金庫、農協、郵便局に備えてありますので、手続きの際は預貯金通帳および通帳登録印鑑をご持参ください。

なお、口座振替の処理には1か月程度の期間を要しますので、新年度課税分から口座振替を依頼する場合は早めの手続きをお願いいたします。これまで納税組合長を通じて現金により納付されていた方は、今後の納税はぜひとも口座振替をご利用ください。

口座振替の方は 預貯金残高の確認を！

市税の口座振替日は各税目の納期限日です(右表参照)。振替できなかった市税の再振替は行いませんので、振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします。残高不足等により振替不能になり、その後も納付できない場合には「滞納」になり、督促手数料や延滞金が加算されます。

税 目	納 期 限 (口座振替日)
固定資産税	4期(5月・7月・9月・11月)の各月の末日
軽自動車税	5月末日
市県民税	4期(6月・8月・10月・12月)の各月の末日 ただし、12月は25日
国民健康保険税	8期(7月から2月まで)の各月の末日 ただし、12月は25日

※納期限が土曜日または日曜日の場合は、翌月曜日が納期限となります。

【問い合わせ】 収納対策課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811

シリーズ 国民健康保険

4月は異動の季節。必ず届出をお願いします。

4月から学生になったり、就職したり、新生活がスタートした方もおいでになることでしょう。それに伴い国民健康保険の変更も発生しますので、必ず届出をお願いします。

①学生になり、行方市から住所を移す場合

現在の国民健康保険の加入のままで、新住所を表示した保険証を発行しますので、在学証明書を添付して届出ください。転入先で国民健康保険へ加入する必要はありません。

②学生を継続される場合

新年度の届出が必要ですので、在学証明書を添付して届出ください。住所を移された場合も同様の届出が必要です。

③学生を継続しているが、住所を行方市へ移す場合

転入届をされた際に学生の特例が終了した届出をしてください。新しい保険証を発行しますので、旧住所の保険証を返還してください。

④学生を終了し、就職して職場の健康保険に加入した場合

社会保険証(コピー)を添付して学生の特例が終了した届出をしてください。

また、一般の方で職場の健康保険(社会保険など)へ加入した場合や健康保険をやめた場合も届出が必要です。社会保険に加入しているのに届出をしないと、保険税(料)の二重負担になってしまいます。さらに、社会保険証を使用しないで、国民健康保険証で医療機関などを受診すると、治療費を国民健康保険へ返金していただくこともありますのでご注意ください。誰でもいづれかの健康保険に加入していなければなりませんので、変更が生じた際は手続きをお願いします。

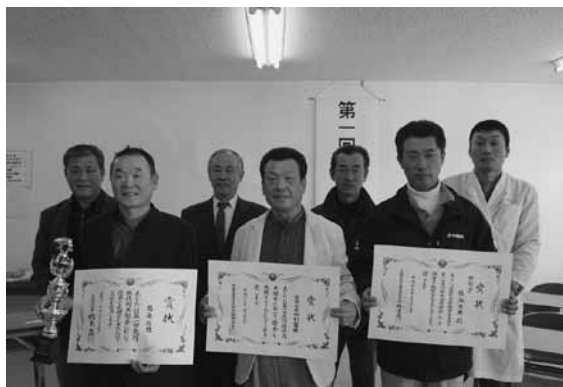


北足立市場でトップセールス

行方産農産物を市長自らPR

2月19日（火）の早朝、伊藤市長やＪＡなめがたの関係者が東京都中央卸売市場北足立市場を訪れ、行方産農産物のトップセールスを行ってきました。

ＪＡなめがたでは、行方産農産物の24品目を北足立市場に出荷しており、当日は、伊藤市長自ら、行方市の魅力を紹介したほか、行方産農産物の展示ブースを設け、市場関係者には、サラダチンゲンサイなどを試食いただきました。北足立市場の皆さんに温かくお迎えいただき、有意義な販促活動となりました。



鹿行豚枝肉共励会で県知事賞受賞！

上位7席中4席を獲得

2月21日から25日にかけて第1回鹿行豚枝肉共励会（主催：鹿行養豚振興会）が開催されました。

全体で27名80頭の出品があり、行方市養豚組合からは8名の生産者が出品しました。県知事賞（最優秀賞）：若泉治男さん、県農林水産部長賞：(有)中村畜産さん、県鹿行農林事務所賞：後谷当寿さん、県中央食肉公社賞：宮内義昭さん、優秀賞：阿部俊一さん・山本徒与彦さん・若泉治男さんが入賞され、上位7席中4席を獲得することができました。これも日頃から飼育技術の向上に努めている結果だと思っています。受賞者の皆様おめでとうございます。

厄よけ祈願と地域のおまつり

行戸虚空蔵尊の十三参り

3月13日（水）、行戸公民館敷地内で、行戸虚空蔵尊の厄よけ祈願と地域のおまつりが開かれました。

同公民館敷地内の随願寺には、鎌倉時代初期の制作とされる市指定文化財木造虚空蔵菩薩坐像が安置され、毎年、3月13日には、住職が護摩をたき、地元をはじめ近隣の方が十三参りの祈願などに訪れています。

平日開催の場合は参拝に訪れる方が少ないとのことで、今年は行戸区で模擬店を催し、地元で採れた野菜などを安値で販売していました。



「吉川の自然を守り隊」

茨城県美しい^{みどり}水土里づくり優良活動優秀賞を受賞

農業農村シンポジウム2012において、茨城県美しい水土里づくり優良活動表彰が行われ、吉川の自然を守り隊（宮内務 代表）が農地・水・環境保全向上対策部門で優秀賞を受賞しました。

吉川の自然を守り隊は、以前から農業者と吉川土地改良区が中心となり農地の保全や農業用施設の維持管理を行ってきました。平成20年度より農地・水保全管理支払交付金事業に取り組み、地域住民との交流、地域農業の振興、地域の農村環境づくりに努めてきました。

このような業績が認められ今回の受賞となりました。

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

私たちの湖をきれいにしよう！

3月3日(日)、霞ヶ浦問題協議会主催による第79回霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦が実施されました。この事業は霞ヶ浦の環境保全に対する意識高揚を図ることを目的に実施されており、今年度は拠点地区事業を行方市「霞ヶ浦ふれあいランド」周辺とし、行方市内の団体や地域の方も含め450人の方が参加しました。

約1時間の清掃で集まったゴミは1トン。参加した方からは「思っていた以上にゴミが落ちていて驚いた」等の声が聞かれました。



なめリーミコットです！

行方市マスコットキャラクターの愛称が決定

東京都の渡辺康秀様がデザインされた行方市マスコットキャラクターの愛称が決定しました。全国から1,887点の応募をいただき、「行方市マスコットキャラクターデザイン選定委員会」による厳正な審査、その後の類似調査を経て、岐阜県在住の高田和司様の愛称が、見事グランプリに輝きました。愛称は、「なめリーミコット」。「なめリー」が名字、「ミコット」が名前です。なめがたとユリのリリーで「なめリー」、古代の高貴なイメージ「尊(みこと)」から「ミコット」。キャラクターにマッチした名前です。今後、イベントや市報等を通じてマスコットキャラクターをPRしていきます。

風土記の世界を武田地区に遺す

風土記勅撰 1300 年を記念

武田地区の化蘇沼稲荷境内に「常陸風土記」に登場する「藝都の里」の豪族であった寸津毘古とその妃寸津毘売の夫婦ブロンズ像が設置されました。3月10日(日)、化蘇沼稲荷神社総代のみなさんや地元区長さん、そして制作者の彫刻家宮路久子さんをお迎えして除幕の式が執り行われ、制作の苦労話や「常陸風土記」の魅力などが説明されました。総代長の男庭さんは「今後は風土記に興味がある方もこの地を訪ねてくれると思う。今まで以上に大切にしていきたい」と話されていました。



親子で作ろう！世界のおふくろ料理

はつらつ市民活動交流事業

2月17日(日)に玉造保健センターにて、「親子で作ろう！世界のおふくろ料理」が開催されました。同事業は、行方市国際交流協会が主催となり、協会の『なめがた日本語クラブ』に通う外国人と、5歳以上の子供がいる親子の交流や国際文化の認識を高めることを目的としており、47名が参加し、交流を深めました。

世界の文化をクイズ形式で出題し、認識を深めた後はいよいよ料理作り。初めて嗅ぐ香辛料の匂いに驚きながら、餃子を皮から手作りしたり、材料を炒めたり……。最初は世界の料理が何となく苦手だと言っていた子供も大人も、実際出来上がった料理に舌鼓を打っていました。

ナメガタシティ ジュニアハイスクール コンサート

市内中学生によるコンサート

2月17日(日)行方市文化会館において、麻生中・北浦中・玉造中・北浦三育中の市内4つの中学校の吹奏楽部によるコンサートが開催されました。昨年度同様に、県立麻生高等学校吹奏楽部に出演をいただきました。

今回は、インフルエンザの影響もなく、一生懸命に演奏する部員たちの姿がありました。特に、参加中学校全員及び麻生高等学校による合同演奏では「いきものがかりBEST HITS」など、迫力のある素晴らしい演奏を聴かせてくれました。また、当日の運営には、行方市高校生会のご協力をいただきました。



第7回 水郷美術展覧会

～美術愛好家の作品 208点～

2月20日(水)から24日(日)までの5日間、行方市・潮来市主催の第7回水郷美術展覧会が北浦公民館において開催されました。

持ち寄られた作品は、絵画、書道、写真、陶芸の4部門で計208点となり、美術愛好家による日頃の成果をお披露目しました。展示された作品の中には高校生の作品もあり、年代層を超えた展覧会となりました。展覧会最終日には表彰式が盛大に行われ幕を閉じました。

陶器で作ったお雛様

麻生公民館ロビーに陶芸愛好家の作品を展示

2月20日(水)から3月3日(日)まで、麻生公民館ロビーで、お雛様陶芸まつりが開催されました。

雛人形は、行方市美陶会(小沼東海夫会長)の皆様が陶器で製作し、力作がずらりと並んでいました。

一部の作品がチャリティー用として出展されたほか、陶芸教室に参加した小学生の作品も出展されました。

陶芸まつりの開催期間中、公民館の館内は、雅な雰囲気包まれていたようです。



雛祭りイベントを開催しました

麻生藩家老屋敷記念館

2月7日(木)から3月3日(日)の間、麻生藩家老屋敷でお雛様と吊るし雛が展示され、県内外各地から500名を超える方々が来館されました。

雛祭り当日にはイベントが開催され、小さなお子さんも楽しんで作ることができる吊るし雛飾り製作教室のほか、行方の民話語りということで、玉造地区の芹沢に伝わる「河童の恩返し」の読み聞かせを行い、大人も子どもも古くから伝わる民話に興味を持って耳を傾けていました。行方市商工会のご協力により、甘酒の無料配布も行われ、多くの人で賑わいました。

第7回市内ミニバスケットボール新人大会

2月17日(日) 北浦運動場体育館

<女子の部>

【優勝】玉造山王ミニバス 【準優勝】津澄MBS

【第3位】小貫ミニバス



第7回行方市ジュニアソフトテニス大会

2月17日(日) 北浦運動場テニスコート

高学年の部 【優勝】山野・吉田組 (潮来)

低学年の部 【優勝】草野・長友組 (潮来)

北浦杯卓球大会

2月16日(土) 北浦運動場体育館

～中学生の部：シングルス～

<男子>

【優勝】羽生海都 (麻生中)

<女子>

【優勝】橘川結衣 (玉造中) 【準優勝】古渡彩乃 (玉造中)

【第3位】前川舞由 (麻生中)

～中学生の部：団体戦～

<男子> 【準優勝】玉造中学校 【第3位】 麻生中学校

<女子> 【優勝】玉造中学校 【第3位】 麻生中学校

第23回ふれあいソフトバレーボール春季大会

2月24日(日) 北浦運動場体育館

【優勝】球遊会A

行方市長杯バドミントン大会

3月3日(日) 北浦中学校体育館

<混合ダブルスA> 【優勝】日下部・丸山組 (フェニックス)

<混合ダブルスB> 【優勝】山崎・石上組 (小川シャトル)

<混合ダブルスC> 【優勝】武内・山口組 (木曜会)

行方市民テニス大会

3月10日(日) 北浦運動場テニスコート

<男子ダブルス>

【優勝】寺田・遠峰組 【準優勝】廣川・江幡組

【第3位】鈴木・金城組

<女子ダブルス>

【優勝】井川・中井組 【準優勝】菅原・山田組

【第3位】西谷・片岡組

第32回 行方市親善ゲートボール大会

3月12日(火) 北浦運動場第1グラウンド

【優勝】豊和

審判員功労賞 受賞

行方市ゲートボール連合会長 土子良さん

行方市ゲートボール連合会長(鹿行ブロック副審判部長)土子良さんが各種大会の企画・運営において、極めて積極的に競技大会の発展に貢献していることが認められ、12月1日、日本ゲートボール連合会長より審判員功労賞を受賞されました。



表紙 photo

ミコットが北浦幼稚園に！

3月10日(日)に初お披露目となった行方市のキャラクター、『ミコット』。北浦幼稚園の園児たちと一緒に記念撮影をしました。「ふわふわでかわいい!」「ミコットちゃんは何色が好き?」と初めて会うミコットに子ども達は興味津々でした。

情報ひろば



行方市の人口

総数	37,213人 (-85)
男	18,461人 (-42)
女	18,752人 (-43)
世帯数	11,688世帯 (-9)
平成25年3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)

平成25年4月から 難病等の方々が障害者福祉 サービス等の対象となります

平成25年4月に施行される障害者総合支援法では、障害者の範囲に難病等の方々が加わります。

対象となる方々は、身体障害者手帳の所持の有無に関わらず、必要と認められた障害福祉サービス等の受給が可能となります。対象疾患による障害のある方については、り患していることがわかる証明書(診断書又は特定疾患医療受給者証等)を持参の上、支給申請してください。※対象り患について詳しくは左記までお問い合わせください。

問 社会福祉課(玉造庁舎)
0299-550111

平成25行方市成人式 記念品アルバムの受取について

成人式(1月13日開催)において、5地区で撮影した写真を一冊のアルバムにまとめ、参加記念品としました。参加された方は、受取期間中に、お近くの公民館までお越しください。(ご本人が来られない場合、ご家族・ご友人でも受取可能です。)



受取期間

平成25年3月22日(金)

～5月31日(金)

※以降は北浦公民館のみ取扱

時間 午前9時～午後5時

※注 麻生公民館・玉造公民館は月曜日休館となります。

問 生涯学習課(北浦公民館内)
0291-352111

行方市「人・農地プラン」を 平成24年12月に策定しました

「人・農地プラン」とは、高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加などの「人と農地の問題」があり5年後、10年後の展望が描けない地域が増えているため、このような人と農地の問題を解決するための「未来の設計図」です。

この「人・農地プラン」を策定するにあたり、次の内容等について各地区で話し合い(座談会)を開催しました。

○今後の中心となる経営体(個人、法人、集落営農)はどこか。

○中心となる経営体へどうやって農地を集めるか。

○中心となる経営体と、それ以外の農業者を含めた地域農業のあり方など。

これらの話し合い等を踏まえて、平成24年12月に検討会を開催

献血日程



みなさんの献血が医療を支えています。ご協力をお願いします

ベイシア玉造店	4/ 5 (金)	6/14 (金)
カインズホーム玉造店	4/18 (木)	7/ 3 (水)
セイミヤモール麻生店	7/ 5 (金)	
麻生保健センター	7/ 5 (金)	
行方市役所玉造庁舎	6/24 (月)	

問 健康増進課 Tel. 0291-34-6200

し、市内で25名をプランに位置づけました。

また、この「人・農地プラン」は必要に応じて随時見直すことができますので、今後も各地域で中心となる経営体や農地集積についての地域での話し合いを持ちながら地域の皆様とより良いプランにしていけるよう進めてまいります。

問 農林水産課(北浦庁舎)
0291-352111

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

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

本市のまちづくりに協力していただいている方・団体等に、話題を提供いただき、様々な『男女共同参画』について、コラムを連載いたします。市民の皆様の声もお寄せください。ご意見をお待ちしております。

男女共同参画って何!?

一分担

市民協働共創のまちづくり共同研究者 富士通研究所 鶴飼孝典

2012年10月にパナソニック株式会社が、「男性の家事についてのアンケート」を実施しました。

40代から50代の男性では、55%が家事に対して「興味なし」と回答し、家事参加に積極的でない男性の約4分の1が、「手伝うと余計に文句を言われるから」と回答しています。一方、女性も、掃除をやれば雑だし、洗濯をすれば干し方が雑だし、料理をすれば、後かたづけはしないし、してくれたとしても汚れが残っていると思っているようです。

このアンケートの「家事に対するイメージ」について、回答の多い順から「もっと効率化したい」「夫婦で分担すべきもの」「大変なもの」「あまりやりたくないもの」と続きますが、「いっしょにやるもの」という選択肢がありません。

ちなみに男性の約3分の1が「夫婦で分担すべきもの」と回答しています。おそらく、炊事、洗濯は妻、ゴミ捨て、風呂掃除は夫というような分担が想定されるだろうと思います。

我が家は共働きで平日はすれ違いも多く、なかなか夕食を一緒に取ることもできません。そこで週末にまとめて2人で家事をすることにしています。夕方は2人で食事の支度をします。たとえば、カレー作りは次のような感じです。

1人が人参、じゃがいもを洗っている間に、もう1人がタマネギを切って人参、じゃがいもの皮むきの間に、タマネギを炒めます。人参、じゃがいも、肉と一緒に炒めるタイミングでブロッコリーなどの添え野菜が準備されます。一人で作るのに比べて、実は時間的には、そんなに短くなりません。かわりにスパイスをあらかじめ炒めて香ばしくし、タマネギをより時間をかけて甘みを引き出すことができ、よりおいしいカレーになります。

炊事、洗濯などの大きな単位で分担するのではなく、皮をむく、炒めるというような小さな単位で分担することで、お互いに得意なところができます。効率的にお互いのやり方を邪魔せずに不十分なところをカバーし合うこともできます。なにより、よりおいしく、楽しい生活ができます。

こんな分担の仕方はいかがでしょうか。



はい、
こちら消費生活センター!



貴金属「押し買い」規制 改正特商法施行

業者が突然自宅を訪問して、高価な貴金属などを強引に安く買い取り、返品に応じない悪質商法を「押し買い」といいます。近年、金の価格が高騰し、訪問購入をめぐり、18金のネックレスを9金と言われ、ものすごく安く買い取られてしまうなどの被害報告が増えているため、それらを規制する法律が2月に改正されました。

法律が改正されて・・・

- ・業者は、突然の訪問による強引な買い取りの勧誘はできなくなった。
 - ・契約した場合、書面が交付される（業者の連絡先や購入価格などが書かれている）。
 - ・契約後、物品の引渡しを拒絶できる（8日は、手元において冷静に考えてよい）。
 - ・契約後、8日以内なら無条件に契約を解除できる（クーリング・オフ）。
- （ただし、自動車や家具、家電などは対象外）

売る気がなければきっぱりと断り、押し買いの勧誘で困っていれば、消費生活センターまでご相談ください。

— まずはお電話を! —

問：消費生活センター

Tel 0291-34-6446

行方市メールマガジン

—暮らしに役立つ情報をメールでお知らせ—
イベント情報や子育て情報、災害に関する情報等を配信しています。ぜひご利用ください。登録はバーコードリーダーから!

問 秘書課（麻生庁舎）

☎ 0299-72-0811



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付けています

子育て支援室は、さまざまな子育て支援の事業を実施しています。平成25年度も子育て広場や親子教室などたくさんの事業を計画していますので、地域の皆さんの参加をお待ちしております。

親子教室

☆0歳児親子教室 随時募集

☆1～2歳児対象（のびのび）、3～4歳児対象（どろんこ）の各親子教室は通年制で実施、5月から募集を開始します。

ス・トミツク講座（五感・表現、文化伝承・創作活動）

☆参加を希望する親子を対象に6月から単発で実施します。

子育て広場

☆未就学児とその保護者を対象に、麻生公民館・北浦公民館・玉造保健センターで実施しています。3会場どこでも都合のよいところへ参加できます。右記の予定表を参考にしてください。

子育て広場 4月の行事予定

午前 9:30～11:30 午後 1:30～3:30

4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
1	月					○	
2	火	○					
3	水			○		○	
4	木	○				○	
5	金	○		○			
8	月					○	
9	火			○			
10	水			○		○	
11	木	○				○	
12	金	○		○			
15	月					○	
16	火	○		○			
17	水			○		○	
18	木	○				○	
19	金	○		○			
22	月					○	
23	火			○			
24	水			○		○	
25	木	○				○	
26	金	○		○			
30	火	○		○			



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35話）・・・季節の変わりめ

春は心が弾む季節です。ただどんな人であっても気分は常に一定を保てるわけではなく、調子の良い時・悪い時、元気のある時・無い時と気分の浮き沈みは老若男女問わずあるものです。物事を深く考えない私ですら沈むことがあるのですから、繊細で几帳面な方は尚のことでしょう。最近【春の病気】とインターネットで検索すると花粉症やうつ病が多くでてきます。花粉症もうつ病も年齢には関係ないものです。特にうつ病は“心の風邪”ともいわれ、誰にでも起こりうる病気です。最近の調査では患者数が10年間で2倍以上に増え、およそ15人に1人がうつ病を経験しているのではないかとされています。厄介なことに老年期のうつ病の症状は認知症にとてもよく似ています。老齡期のうつ病と認知症に伴ううつ症状では検査、治療、症状の経過等が違うため見極めが大切です。うつ病により気力や集中力が落ちてしまうと、記憶力や知的機能が低下し一見、認知症のように見えることがあります。地域包括支援センターにも【やる気がなくて、閉じこもってばかりいる、物忘れもでてきた】といった相談が多くあります。主治医に相談するのが一番です。ただ、医者は数居が高くて・・・なんて悩んでいる方は気楽に相談できる地域包括支援センターにご相談ください。もちろん私達も結果的には主治医や専門病院を紹介する形になると思いますが、1人で背負っている荷物を少し軽くするお手伝いはできるかもしれません。





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

血管を若々しく保つために

地域健康づくり教室を開催

2月24日（日）四鹿・杉平地区の農村集落センターで地域の方に
ご協力いただき『地域健康づくり教室』が開催されました。これは健康
づくりの輪を地域に広めることを目的として健康増進課と行方市食
生活改善推進員連絡協議会が共催で行っているものです。

参加した35名の皆さんは、家庭の味噌汁を持参し塩分を測定し
たり、減塩のまぜごはんを試食するなど普段の食生活を振り返り、高
血圧予防に効果的な減塩の方法を学んだほか、手軽にできる健康
アロマヨガなどを体験しました。「食生活を見直すきっかけになった」
「運動不足なので自宅でも運動を続けたい」等の声が聞かれました。
又、参加者はレシピ等をご近所にも配り喜ばれました。



健康アロマヨガを体感する四鹿・杉平地区の参加者

高血圧予防

ワンポイントアドバイス

減塩意識を高めるために・・・

まずは薄味に慣れましょう！

- 煮物は最初に砂糖や醤油を入れて
煮ないで、だし汁で煮込み最後に
味付けをしましょう。
- 汁物は満足感を持ちたい場合は野
菜類を多く摂りましょう。どうして
も濃い味を・・・の方は汁の量を減
らしましょう。
- 酢の物は塩を加えてもむとき水分
も加えてもむと塩分吸収が少ない
です。



わたしの健康法を紹介します！

今年77歳を迎える根本孝一さんの健康法は、毎朝行うラジオ体操。始めてから肩こりがなくな
り、腰が楽になったそうです。そのほかにも妻の維子さんが講師を務めるヨガ教室に積極的に
参加したり、週2回は40分～50分の早足散歩をするなど、運
動を毎日の生活に取り入れることで健やかに過ごしています。

「ラジオ体操は毎日続けると体や生活に良いリズムがつき、気
持ちは前向きになります。生涯続けて趣味のゴルフもいつまで
も元気に楽しみたいです」と孝一さん。ラジオ体操は全身の血
流を良くする有酸素運動として再び注目されつつある健康体操
です。あなたもラジオ体操で健康管理をしてみませんか？



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。

「夢を売る男」

百田 尚樹

敏腕編集者・牛河原勘治の働く丸栄社には、本の出版を夢見る人間が集まってくる。現代人のふくれあがった自意識といびつな欲望を鋭く切り取った問題作。



「病気になるまいねぎ氷」 村上祥子



「ルルとララのにこにこクリーム」 あんびるやすこ



「アーティスト」

「マーガレット・サッチャー」

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。

Apr 4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				

□は休館日 ※公民館図書室は異なる場合があります。

【新入生を応援する詩】 こだまでしょうか 金子みすず

「遊ぼう」というと「遊ぼう」という
「ばか」というと「ばか」という
「もう遊ばない」というと「もう遊ばない」という
そして、あとで さみしくなって、
「ごめんね」というと「ごめんね」という
こだまでしょうか、いいえ、誰でも。



イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

4月10日(水) 午前10時～	「おいで」 「えほんのたのしいじかん」
4月27日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：こどもの日)

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

図書利用カードを お持ちですか

市立図書館と麻生・北浦公民館図書室はオンライン化されています。各館の資料の検索や相互の貸借ができますのでご利用ください。

図書・ビデオ・DVDを借りるときは図書利用カードが必要です。登録していない人は各館窓口で申請してください。

本は一人10冊借りられます。貸し出し期間は2週間です。たくさんある本の中から、自分の読みたい本と出会えたらうれしいことです。静かな環境で学習できる図書室をご利用ください。

【問い合わせ】

行方市立図書館 Tel 0299-55-1495
麻生公民館 Tel 0299-72-1573
北浦公民館 Tel 0291-35-3777

「なめがた郷土かるた」巡り旅

古の人たちによって霊力の持つ象徴として意識的に植えられていたカヤの木は、独特の風味があって美味しいので、縄文時代にはたくさん食べられていたようです。樹齢650年と推定される小高のカヤの木は近年、樹勢の衰えが目立ち始め、大枝の所々に枯死が見られるため、研究者によって土壌および樹勢等衰退原因が調査され、2007年から2009年までの3カ年間に樹体養正のための土壌改良作業が行われました。

公民館小高分館敷地内に、高さ約20メートル、幹の周り6.1メートル、枝の張り20メートルの大木があります。これが昭和33年3月、天然記念物第8号として県の指定を受けた、小高のカヤです。樹齢は、約650年に達するといわれます。

小高のカヤ (麻生地区)



行方郷土かるた巡り旅は今回で最終回となりますが、引き続き各公民館でご購入いただけますので是非ご利用ください。

鹿島アントラーズ

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



© 株式会社鹿島アントラーズ F.C.



SMILE
AGAIN
with
PRIDE



2013 シーズンも「Are You Ready キャンペーン」 応援Tシャツ着用に協力しています！

2012 シーズンに、鹿島アントラーズ・ホームタウン活動の一環として、ホームゲームの観客動員と地域へ一層のPRを図ることを目的に、鹿嶋市・神栖市・潮来市・行方市・銚田市の市役所庁舎等の窓口で、カシマスタジアムで開催されるホームゲームの前日に「Are you ready キャンペーン」応援Tシャツを着用しました。

その結果、窓口等での反響がとて大きく、ホームタウンとしての意識高揚の一翼を担ったので、2013 シーズンも「Are you ready キャンペーン」応援Tシャツを着用することになりました。市民の皆様のご理解・ご協力をお願いします。

行方市はアントラーズの
ホームタウンです！



＜キャンペーン実施日＞

3月初旬(3/8)～最終戦(12/6)の各ホームゲーム前日及び当日（平日開催の場合）

※日・祝日等のホームゲーム開催時は、前週の金曜日となります。

※天皇杯及びナビスコカップの関係で、着用日が増える場合があります。

ホームゲームは“アントラーズレッド”！

ホームをみんなで深紅にしましょう！！

ホームゲーム

■ Jリーグ (DIVISION 1)

◇ 4月6日(土) 15:00～

第5節 セレッソ大阪

◇ 4月20日(土) 19:00～

第7節 ヴァンフォーレ甲府

◇ 5月6日(月) 16:00～

第10節 湘南ベルマーレ

■ ヤマザキナビスコカップ

◇ 4月3日(水) 19:00～

第3節 サガン鳥栖

◇ 4月24日(水) 19:00～

第5節 名古屋グランパス

鹿島アントラーズ公式サイト
<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>



0歳～5歳のかわいい笑顔あつまれ！

お子さんの笑顔を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。0歳から5歳までのお子さんの写真を募集しますのでプリントアウトした写真か、デジカメの場合はデータをお持ちください。5月号の掲載は4月10日（水）が締切です。みなさんの応募をお待ちしています！

【問い合わせ】秘書課（麻生庁舎） TEL 0299-72-0811



行方市のマスコットキャラクターの愛称が「なめりーミコット」に決定しました。このキャラクターが、市民の皆様に愛され、親しんでいただけるよう市報やホームページなどで随時紹介するとともに、イベント等で活用していきます。（保）

東日本大震災発生時、通信手段が絶たれた中での情報収集、そして発信の難しさを痛感。反省を踏まえ、災害時広報のあり方について随時検討を重ねていきます。市民の方が安心して暮らせる行方市を目指して行政として出来る限りの備えをしていきたいと思っています。（友）

◆ 編集後記 ◆

市内で頑張るフレッシュな方を教えてください！

市報なめがたでは市内で頑張るフレッシュな人をROOKIEというコーナーで紹介しています。自薦、他薦は問いません。市報作成担当者が取材に伺いますので下記までご連絡ください！

【問い合わせ】秘書課（麻生庁舎） TEL 0299-72-0811

なめがたを 食べよう

いちご

vol 13

甘い香りと真っ赤な見た目。ほおばると甘酸っぱいたっぷりの果汁。大人も子どもも大好きな果物のひとつ「いちご」。行方産のいちごは茨城県銘柄産地にも指定されており、その信頼性・安全性が市場でも高く評価されています。3月中旬、甘い香り立ち込める並木さんのいちごハウスにお邪魔してお話を伺いました。

「たくさん種類があるいちごですが、現在は『とちおとめ』を栽培しています。日持ちもよく、また酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。いちごはとても繊細。未然に病気を予防するように努力しています。乾燥してもいけないし、湿度がありすぎてもいけないのでハウスを開閉したり、また冬は暖房を入れるなどして温度調節することが大切です。



徐々に真っ赤になり甘くなります



J A なめがた玉造いちご部会の並木芳治さん



クリスマスの前くらいから4月いっぱいくらいまでが出荷の時期です。大事に育てているいちごを消費者の方においしく食べてもらいたいですね」。

やわらかな陽光で、育った「とちおとめ」。広いハウスには甘い香りが立ちこめ、宝石のようにキラキラと艶のあるいちごがたわなに実っています。

見た目にも幸せな気分を運んでくれるいちごはビタミンCたっぷりで栄養価にも優れています。旬の美味しさを味わえるこの時期、みずみずしい行方産のいちごを堪能してはいかがでしょうか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



いちごのヨーグルトアイス

○材料（2人分）

- ・イチゴ 3～4粒
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・はちみつ 20g
- ・牛乳 60g

○作り方

- ①角切りにしたイチゴと、材料をすべて混ぜ、冷凍庫に入れる。容器は、金属のボウルやバットが好ましい。
- ②30分～1時間おきに混ぜる作業を2～3回しながら凍らせる。

【1人分栄養量】エネルギー 90.5kcal たんぱく質 3.1g
脂質 2.7g 炭水化物 14.4g