

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 農からの地域おこし	P02
お知らせワイド版 (参議院議員通常選挙・市職員採用試験ほか)	P06
市の話題・トピックス (なめがた大使小澤英明さん・陸上記録会ほか)	P12
情報ひろば	P18
子育て・包括支援	P20
健康づくり	P21
図書館情報・公民館情報・文化財巡り旅	P22
アントラース・かわいい笑顔・ルーキー	P23
なめがたを食べよう(鶏卵)	P24



2013

7

Jul

No. 95



行方市マスコットキャラクター
なめりーミコット

勝ったのはどちら？
— 小学校親善陸上記録会 —

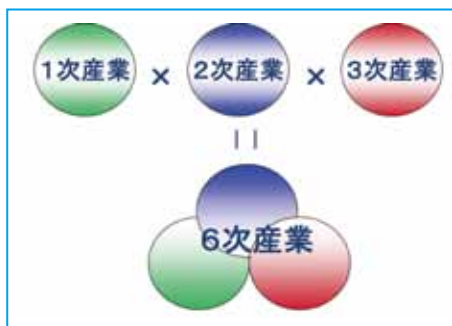
行方産芋焼酎で6次産業を推進

市では、生産者やJ A、商工会と連携し、行方産サツマイモを使用した本格芋焼酎「紅コガネ」を開発しました。開発までの経緯と今後の方針を紹介し、行方市が目指す6次産業を検証します。

6次産業を推進することにより、今後は、地域資源を掘り起こし、農工商連携による地域間競争に打ち勝つことができる付加価値の高い商品を開発するとともに、新たな消費・販路を切り開くことが期待されます。



行方市商品開発ワーキングチームの皆さん



6次産業とは

農林水産業の新たな可能性として注目されているのが「6次産業」です。

1次産業に分類される農林水産業が生産だけでなく、食品加工（2次産業）から流通・販売（3次産業）まで主体的かつ総合的に関わることで、2次、3次産業の事業者が得ていた付加価値を農業者自身が得ることで農業を活性化させようというものです。

行方市では、平成23年に茨城県の日町村では初めて、経済部に6次産業推進室を設置し、地域資源を生かした6次産業化の推進を行っています。所得や雇用の拡大にとどまらず、地場産品を活用した商品開発を通じて、健康づくりや観光資源、ブランド力アップにつながる方策をすすめています。

芋焼酎開発の経緯

行方市は、温暖な気候と肥沃な大地の恵みにより、60品目を超える農産物が生産されています。特に、サツマイモは、品種、18通りの大きさなど、消費者のニーズに対応できる産地として、市場から高い評価を得ております。



行方市商品開発ワーキングチームは、昨年10月、喜久水酒造(株)の酒蔵で焼酎づくりの研修を行いました

今回、行方産農産物の特徴を生かした6次産業化による新たな加工品づくりを目指すため、なめがた食彩マーケット会議内に商品開発ワーキングチームを設立。甘藷生産者、J Aなめがた、行方市商工会として市が協力し、芋焼酎の商品化に向け、生産・加工・販売を一体的に行いました。

原料のサツマイモは、J Aなめがたの協力のもと、茨城県の銘柄産地に指定されている「紅こがね（紅あずま）」を、米麴には行方産米を使用しました。製造は長野県飯田市の喜久水酒造(株)に依頼。酒蔵では、水にもこだわり、全国名水百選に認定された中央アルプスの伏流水と同じ水系を使用してまろやかに仕上げました。

生産者の声

J Aなめがた甘諸部会連絡会長 渋谷信行さん

J Aなめがた甘諸部会連絡会には、市内の甘諸生産者約300人が加入し、昨年1年間のサツマイモの販売数量は、約1万6千4百トンです。1日あたりでは、約5万ケース（5キロ／ケース）になります。北は北海道から西は大阪まで販路を拡大し、その以西についても交渉をすすめています。

日本一の産地を目指して研究を重ね、生産技術において、農林水産大臣賞を受賞したほか、東京スカイツリー®のソラマチファームでサツマイモの栽培をするなど、知名度とともに全国有数のサツマイモ産地に成長しました。

価格競争は年々厳しさを増しています。研究を重ね、価格が高くても買ってもらえるよう、特徴のある産地作りに努めています。

紅こがね（紅あずま）の魅力は、1年を通して出荷ができるので、安定した収入を得られるほか、長期間定温貯蔵することで貯蔵前に比べて、甘くしっとりとした食感になります。



渋谷信行さん（中央）とJ Aなめがた職員



サツマイモ

糖度が高いということで、芋焼酎の材料はすべて紅こがねを使用しています。私たちは、行方市の土産品になるものということで、利益にはこだわらず、芋焼酎の開発に加わりました。甘諸部会でも焼酎をPRしていきます。

農商工連携で行方市を明るくします

販売者の声

麻生料飲組合組合長 小嶋進さん

以前、なめがたバーガーの開発に取り組みましたが、基本は、地産地消。地元で獲れたものを地元で消費したいという思いから商品開発に協力してきました。

芋焼酎は頭打ちの状態です。美味しい銘柄は全国にたくさんあります。売れるためには、単価が安く、後味すっきり飲みやすさでなければなりません。

私が試飲した限りでは、市販の焼酎と比べても申し分のない味に仕上がっていると思います。飲食店としても自信を持ってお客様に提供できますので、ぜひ一度味わってください。飲んでいただければ美味しさがわかります。

「紅コガネ」の名称は、全国から応募のあった4百通の中から一番多かったものを採用しました。話題性は十分だと思えますので、市を中心として宣伝活動を積極的に行っていたきたいと思っています。売れるためには、スタートダッシュが必須事項です。

芋焼酎の製造には、規格外のサ

ツマイモについても無駄にすることなく使われています。ナマズバーガーは、嫌われものだったナマズを使って商品化しました。今後とも行方産の農産物を使った商品の開発に携わることにより、農産物に付加価値を高め、行方市の活性化につなげていきたいと思っています。



行方産の食材をふんだんに使用した
なめがたバーガー 4品目



小嶋進さん

農業をデザインする

専門学校文化デザイナー学院（水戸市）校長 飯村雅史さん



専門学校文化デザイナー学院飯村雅史
校長（左）と同学院の学生

行方市との最初の出会いは、「里ガール」のファッションショーに出させていただいたことです。行方市の農業は後継者不足が大きな課題となっており、農業とファッションを融合させたビジネスモデルは、若者にとっても農業が魅力的な職業であると感じてもらうためのイメージ戦略として面白いのではないのでしょうか。

里ガールプロジェクト

※里ガールは、行方市が商標登録しています。



専門学校文化デザイナー学院が製作した「紅コガネ」のパンフレット

「里ガールプロジェクト」とは、当校の広告プロモーションデザイン学科の学生が1年間取り組んだ課題です。里ガールをイメージするため、学生を行方市のフットパスツアーに参加させました。その成果として、全員がポスターやパンフレット、エコバックを製作。校内でデザイン10点を選抜し、行方市が1作品を決定。その作品を焼酎用ポスターに活用しました（5ページに掲載）。「農業をデザインする」とは、ビジュアルの活動を通じて、次の世代が維持できるような、お金を生み出すような商品を作ることが目的です。これが6次産業です。「紅コガネ」を買っていただくため、パンフレットは工夫を施しています。焼酎は男の酒というイメージが強いので、女性にも手にとってもらえるようなデザインに仕上げました。

行方市の目指す6次産業

6次産業の推進は、農業を活性化することにありますが、農村の魅力をPRすれば新たな観光資源の展開につながります。

現在、商工会をはじめ、多くの機関で行方市の「まちおこし」として、地場産品を使って商品化されているラーメンやカレー、芋ようかん、シフォンケーキなどを、市内外にPRする方法として、今年度中に特産品認証制度を開始できるよう準備をすすめています。

この認証制度の普及促進を図り、農工商連携による取り組みのほか、筑波大学との健康を通じた地域活性化共同研究などを通じて、新たな発想を持つ地域おこしにつなげていく。これが行方市の目指す6次産業です。

★本格芋焼酎「紅コガネ」は、6月27日から発売を開始しました。

詳しくは、なめがた食彩マーケット会議事務局（北浦庁舎農林水産課内） ☎ 0291（35）2111へお問い合わせください。

開発映像をこちらのQRコードからご覧いただけます。



里ガール♡

たくさん野菜
たくさん自然
たくさん笑顔
みんなぜーんぶ
なめがたからの
おくりものだよ



お芋のお酒できました。

全盛期行方市
なめがた食彩マーケット会議
「芋っぴ」のイベントで、お芋の酒を造る。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。

紅コガネ
お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。

おいしい水
お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。

紅コガネ
お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。



お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。お芋の酒は、お芋の香りがする。

なめがた食彩マーケット会議
<http://namegatasyokusai.blog.fc2.com/>

第23回参議院議員通常選挙 7月21日（日）午前7時～午後6時

○投票所

投票日当日は、あらかじめ指定された投票所以外では投票できません。投票に行く際には、入場券に記載された投票所を必ずご確認ください。

※注意 今回の選挙から麻生地区の一部の投票所が変更となります。

＜変更となる投票所＞

新原公民館 ⇒ 行方市役所麻生庁舎
大和第一小学校体育館 ⇒ 麻生東小学校体育館
太田小学校体育館 ⇒ 太田地区館
島並農村集落センター ⇒ 旧小高小学校体育館
大和第三小学校体育館 ⇒ 白浜農村集落センター

○期日前投票

仕事や旅行で投票日当日に行けない方は、期日前投票をご利用ください。

と き 平成25年7月5日（金）～ 7月20日（土） 午前8時30分から午後8時まで
ところ 行方市役所各庁舎（麻生庁舎ロビー / 北浦庁舎第4会議室 / 玉造庁舎ロビー）

○不在者投票

投票所に行けない方は、不在者投票をご利用ください。いずれの場合も郵送によるやり取りとなりますので日数を要します。お早めにご請求願います。

■滞在地での不在者投票

仕事や旅行などで市外に滞在中の方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

■指定施設における不在者投票

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院・老人ホーム等に入所中であれば、その施設内で不在者投票ができます。詳しくは、各施設で確認ください。

■郵便等による不在者投票

障害程度や介護状態の区分により、自宅等で郵便等による不在者投票ができます。この制度を利用するには、あらかじめ選挙管理委員会への申請が必要になりますので、お早めにお問い合わせください。

○開票

◇日時：平成25年7月21日（日） 午後8時から ◇場所：行方市立北浦中学校体育館 ◇臨時電話：0291-35-3866

※選挙開票結果については、行方市のホームページ上でもお知らせします。アドレス <http://www.city.namegata.ibaraki.jp/>

○公職選挙法が改正されました

■成年被後見人の方もこの参議院議員通常選挙から投票できるようになります。

■インターネットを使った選挙運動ができるようになりました。（下記参照）

①有権者は、ウェブサイト等（ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブック等のSNS、動画中継サイト等）を利用した選挙運動が可能となりますが、電子メールを利用した選挙運動は引き続き禁止されます。

②候補者・政党等は、ウェブサイト等及び電子メールを利用した選挙運動が可能となります。

（注）・未成年者等は選挙運動をすることができません。

・選挙運動は公示・告示日から投票日の前日までしか行うことができません。

ネット選挙解禁で できること できないこと	ネット選挙運動ができる人			補足・注意事項
	候補者	政党	一般有権者	
ウェブサイト （HP・ブログ・掲示板・SNS等）	○	○	○	電子メールアドレス等（返信用フォームのURLやSNSのユーザー名などを含む）の表示義務があります。
電子メール （SMTP方式、電話番号方式）	○	○	×	
	※送信者には一定の制限			送信者は一定の記録の保存義務があります。送信者の氏名・名称や電子メールアドレス等、一定の事項の表示義務があります。

候補者に対して、悪質な誹謗中傷をする等、表現の自由を濫用して選挙の公正を害することのないよう、インターネットの適正な利用に努めてください。
※詳しくは総務省HPをご覧ください。

ネット選挙運動総務省

検索

問い合わせ 行方市選挙管理委員会
TEL 0299-72-0811（総務課内：麻生庁舎）

茨城県知事選挙・行方市長選挙の選挙期日が決定しました

選挙管理委員会(総務課内・麻生庁舎)

☎ 0299 (72) 0811

投票日

9月8日(日)

午前7時～午後6時

告示日

茨城県知事選挙

8月22日(木)

行方市長選挙

9月1日(日)

※行方市長選挙の立候補予定者説明会を8月8日(木)午後2時から麻生保健センター(麻生庁舎)において行います。

立候補予定者は必ず出席してください。



市職員採用試験

総務課(麻生庁舎)

☎ 0299 (72) 0811

平成25年度市職員採用試験を次のとおり行いますのでお知らせいたします。

試験日

第1次試験 9月22日(日)

▽会場 茨城大学(水戸市文京2-1-1)

第2次試験 11月上旬予定

(第1次試験合格者)

受付期間 7月1日(月)～7月31日(水)

職種・採用予定人数・受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
一般事務	若干名 ※試験区分は、大学卒等と短大・高校卒等に分かります。	昭和60年4月2日から、平成8年4月1日までに生まれた人
一般事務	若干名 (障がい者) ※試験区分は、大学卒等と短大・高校卒等に分かります。	昭和58年4月2日から、平成8年4月1日までに生まれた人で、自力により出勤ができ、かつ、介護者なしに事務職としての職務の遂行が可能で、次の(1)～(3)のすべてに該当する人 (1)身体障がい者手帳の交付を受けている人 (2)通常の勤務時間(原則として週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる人 (3)活字印刷文による出題に対応できる人

資料の請求方法

直接、総務課へおいでいただくか、郵送で。郵便で請求する場合は封筒の表に(職員採用試験申込用紙請求 大学卒又は短大・高校卒等)と朱書きし、あて先を明記して120円切手を貼った返信用封筒(角2サイズ)を必ず同封してください。資料は、北浦庁舎・玉造庁舎の総合窓口にも用意してあります。

資料請求・問い合わせ

試験案内は行方市ホームページからもご覧いただけます。

<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/>

〒311-3892 行方市麻生1561-9

行方市総務部総務課人事グループ

☎ 0299 (72) 0811

情報公開制度及び個人情報保護制度の運用状況を公表します

総務課(麻生庁舎)

☎ 0299 (72) 0811

行方市情報公開条例および行方市個人情報保護の保護に関する条例の規定により、制度の運用状況を公表します。

1 情報公開開示請求の状況(平成24年度)

開示請求件数	請求に係る決定内容		
	開示	部分開示	不開示
8	3	4	1

2 個人情報取扱事務届出の状況

(平成25年4月1日現在)

個人情報取扱事務の届出件数 197件

※個人情報開示、訂正、削除および利用停止の請求はありませんでした。

※請求の決定に対する不服申し立てはありませんでした。

市営住宅入居者募集

都市建設課(玉造庁舎)

☎ 0269 (55) 0111

みなみ原団地(旧麻生)

所在地 青沼841-14

間取り 3LDK

構造 RC造

募集戸数 2戸

諸井団地(旧玉造)

所在地 玉造甲4175

間取り 3DK

構造 RC造

募集戸数 1戸

応募資格

次の①～③の全ての要件に該当する方

①単身入居以外の方で現在住宅に困っている方

②市税等を滞納していない方

③条例で定める基準内の収入である方

(例) 一般世帯の場合(1世帯の合計所得額・控除額) ÷ 12 ≧ 15万8千円以下

申込方法

所定の申込書に必要事項を記入し、都市建設課(玉造庁舎)に提出。

申込期間

7月1日(月)～7月18日(木)

入居者の選考

市営住宅管理条例第8条により入居者選考委員会を行い、入居者を決定いたします。

大人の風しん予防接種費用

の一部を助成します

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291 (34) 6200

現在、首都圏を中心に風しんが流行しています。

行方市では、地域での風しんの流行を防ぎ、特に、妊娠している女性と生まれてくる赤ちゃんを「先天性風しん症候群」から守るため、緊急対策事業として大人の風しん予防接種費用の一部を助成します。

対象となる予防接種の種類

風しんワクチンまたは麻しん風しん混合（MR）ワクチン

助成対象者

次の(1)から(3)のすべての要件を満たす方
(1) 予防接種を受けた日において行方市に住所を有し、次のいずれに該当

ア 妊娠を希望する女性

イ 妊娠している、又は希望する女性の夫

(2) 昭和37年4月2日から平成2年4月1日まで生まれた方（23歳～51歳）

(3) 風しんに罹患したことのないこと、予防接種を受けたことがない方

助成期間 平成25年4月1日から平成26年3月31日までの接種分まで

助成金額と回数 どちらかの接種1回限りとする。

風しんワクチン 3,000円

麻しん風しん混合（MR）ワクチン

5,000円

※予防接種の費用は各医療機関によって異なります。接種する医療機関にお問い合わせください。

申請方法 償還払いになりますので、申請書に必要事項を記入してもらい、予防接種の領収書と予防接種を受けたことを証する書類を添えて申請してください。

申請期間 平成25年6月1日から平成26年3月31日まで

申請場所 北浦保健センター

※この予防接種は、予防接種法に基づかない任意予防接種です。接種を強制するものではありません。接種の効果や副反応などを十分理解の上、接種を希望する方の判断で接種してください。

行方市文化会館

『ピアノに親しむ会』参加者募集

生涯学習課（北浦公民館内）

☎ 0291 (35) 2908

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月から12月までの指定した

土・日曜日

時間 午前9時～午後5時（1人2時間以内）

実施場所 行方市文化会館

（ホール、リハーサル室）

参加対象 行方市内に在住又は在勤する方（中学生以下の方は、保護者同伴でお願いします。）

人数 8名（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。）

募集期間 7月1日（月）～7月31日（水）（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。

問い合わせ・申込先

行方市教育委員会生涯学習課文化振興グループ

〒311-1704 行方市山田2175

☎ 0291 (35) 2908

『特別警報』

の発表を開始します

総務課（麻生庁舎）

☎ 0299 (72) 0811

気象庁はこれまで、大雨や津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。より甚だしい大雨や大きな津波等が予想され、重大な災害による危険性が高まっていることをお知らせし、特別な警戒を呼び掛けるために、新たに「特別警報」を発表します。特別警報の対象とする現象は「東日本大震災」、我が国

の観測史上最高の潮位を記録した「伊勢湾台風」の高潮、紀伊半島に甚大な被害をもたらした「平成23年台風第12号」の豪雨等が該当します。

特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状況や、避難指示・勧告等に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

また、大雨等の被害を防ぐには、時間を追って発表される注意報、警報やその他の気象情報を活用して、早め早めの行動をとることがあなたや家族の命を守ります。

特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。

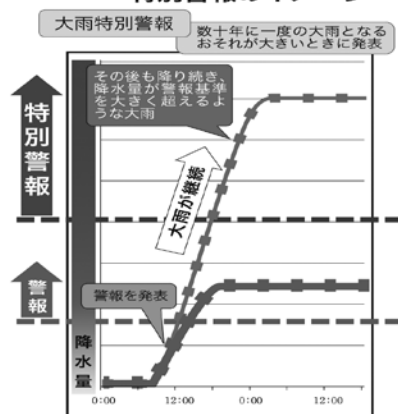
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/tokubetsu-keiho/index.html>

問い合わせ先

水戸地方気象台防災業務課

☎ 029 (224) 1106

特別警報のイメージ



消費生活専門相談員の 資格取得について

商工観光課（北浦庁舎）
☎ 0291（35）2111

「消費生活専門相談員」は、消費生活センター等で消費生活相談に応じるために必要な一定水準以上の知識と能力を持ち合わせていることを、独立行政法人国民生活センターが認定する資格です。

認定資格試験は毎年全国各地で行っており、今年の第1次試験は9月28日（土）に行われます。年齢、性別、学歴等を問わず、どなたでも受験できます。受験申込は、8月5日（月）までです。

受験要項は、返信用封筒（長形3号の封筒に90円切手貼付、あて先明記）を同封の上、郵便にて左記あて先までご請求ください。

なお、受験要項は国民生活センターのホームページからもダウンロードできます。
<http://www.kokusen.go.jp/shikaku/shikaku.html>

若干の部数は、商工観光課くらし支援グループ（北浦庁舎）にもあります。

資料請求および問い合わせ先

〒108-8602

東京都港区高輪3-13-22

独立行政法人 国民生活センター 資格制度室

☎ 03（3443）7855（直通）



乾燥汚泥肥料「美土里」を 利用しませんか

下水道課（玉造庁舎）
☎ 0299（55）0111

「美土里」は、榎本地区農業集落排水処理施設から発生する汚泥を乾燥させた普通肥料です。

皆さんも、野菜等の栽培に「美土里」を利用しませんか。

特徴

○窒素・リン酸・カリ肥料として効果が
あります。

○化学肥料でやせた土壌の改良材として
効果があります。

○有機物が多いため、土壌を膨軟化、団
粒化するのに効果があります。

○化学肥料との併用で肥料効果が高くなります。

主成分の含有量		普通肥料	
窒素	4.2%	種類	乾燥汚泥肥料
リン酸	3.8%	名称	美土里
カリ	0.5%未満	登録番号	生第80710号
炭素窒素比	5	正味重量	15kg

料金

○袋詰めの場合

1袋（15kg入） 50円（袋代）

○袋詰めなし

無料

引渡し場所

榎本地区浄化センター

行方市若海840-3（玉造工業高校隣）



ご存知ですか

行方市無料職業紹介所

商工観光課（北浦庁舎）
☎ 0291（35）2111

商工観光課（北浦庁舎）に設置されている行方市無料職業紹介所では、市内および近隣事業所の求人情報を集め、市民および市内に居住を希望する人を対象に、働く場所を紹介することで、求人・求職者を身近で応援しています。

また、求人検索専用のパソコンにより、行方市の求人情報を自由に閲覧できます。ハローワークの求人情報もインターネットにより検索可能です。

ぜひ、お気軽に立ち寄りいただき、求職活動にご活用ください。

開設場所

商工観光課（北浦庁舎）窓口

行方市山田2564-10

開設時間

月曜～金曜（年末年始を除く）

午前8時30分～12時・午後1時～5時15分

※求職者は、求職票により登録が必要です。ハローワークとは独立しています。

国民年金

保険料免除等の申請について

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

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。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。申請書は窓口へ備え付けてあります。

平成25年度の免除等の受付は平成25年7月1日から開始され、平成25年7月分から平成26年6月分までの期間を対象として審査します。申請は原則として毎年度必要です。

ただし、平成25年7月に申請する場合は、平成24年7月分から平成25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。

また、退職（失業）を理由とした特例免除制度もあります。特例免除は、申請する年度または前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となり、失業された方の所得を除外して免除の審査を行います。申請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書の写しを添付して、市役所の国民年金担当窓口へ提出してください。

【問い合わせ】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

シリーズ 国民健康保険

医療費を抑えたい

自分や家族が急に病気になってしまうと、まずは病気が一日も早く治って健康になって欲しいものですが、一方で病院代や薬代、通院するための交通費などお金がかかるのも事実です。「仕方がない」と思われがちですが、意外と節約できる場合があります。

節約のポイント

その① 上手な病院の使い分け

まずはかかりつけの医療機関で受診するのが賢い方法。軽い病気なら大病院と差はありませんし、本格的な治療が必要なら紹介状を書いてもらえます。時間と余分なお金の節約になります。

その② 時間外受診は緊急時だけ

休日や夜間の受診は、加算料金がかかって割高です。

その③ ジェネリック医薬品（後発医薬品）の利用

新薬（先発医薬品）と成分や効果は変わらないのに、大幅に安くなる場合もあります。

◎医療費というのは、普段から予防のために、また、病気の早期発見という意味でも上手に使うのがポイントです。

還付金詐欺にご注意を！

茨城県内各地において、還付金詐欺と思われる不審な電話が相次いでいます。

「医療費の過払いについて以前に通知等しているが、請求手続きが済んでいないのなら、口座番号を教えてくださいれば過払い金を振り込む」というものです。携帯電話の番号も聞き出されます。絶対に被害に遭うことのないよう、不審な電話があり、ATMの操作を求められるような場合は、すぐに最寄りの警察署に連絡・相談してください。

後期高齢者医療制度からのお知らせ

8月1日に「被保険者証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」が更新されます

現在お使いの「被保険者証」は、7月31日までの有効期限となっています。

新しい「被保険者証」（緑色）は、7月下旬に簡易書留にて郵送しますので、お受け取りをお願いします。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（黄色）を現在お持ちの方で、引き続き交付対象となる方については、「被保険者証」とあわせて郵送します。

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、入院時等に医療機関等での自己負担額等が減額の適用となる証です。



平成25年度保険料の決定通知書および納付書を送付します

後期高齢者医療制度に新規に加入された方や、年金からの天引きが該当しなかった方（※1）は、7月中旬に郵送される納付書にて、保険料を納付していただくことになります。

決定通知書が届きましたら、必ず中身を確認していただき、納付書が同封されている場合には、納付書にて納期限までに納付をお願いします。

また、年金からの天引きによる保険料納付の方（※2）については、8月中旬に決定通知書を郵送します。

※1 前年度に所得の変更により保険料が変更になった方、保険料が介護保険料とあわせ年金支給額の2分の1を超えてしまう方など。

※2 お申し出により、口座振替による普通徴収に変更することもできます。その場合は、お取引のある金融機関での口座振替のお申し込みが必要です。口座振替された方の社会保険料控除に適用することができます。

■問い合わせ 国保年金課（玉造庁舎）医療グループ 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
7月31日です。

市税の未納者には滞納処分を行います

市では、市税の納期限を過ぎても未納のままの滞納者に、督促状や催告書を送付し納税を促しています。それでも納付しない場合には、積極的に滞納処分を行います。

滞納処分とは、地方税法および国税徴収法の規定に基づき、やむを得ず財産（不動産、動産、預貯金、給与など）を差し押さえて、公売や取り立ての後に未納市税に充てることをいいます。

都合により納期限内に納付できない場合や、督促状・催告書が届いたときは、お早めにご連絡・ご相談ください。

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

5

サマージャンボ

●1等3億円
●前後賞…各1億円
1等・前後賞合わせて

発売期間／平成25年7月10日(水)～8月2日(金)まで 抽せん日／平成25年8月13日(火)

億円

2000万サマ

●1等…2,000万円×450本
(発売総額270億円×9ユニットの場合)
★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。

宝くじに関するお問合せ／03-3535-9033【みずほ銀行】公益財団法人 茨城県市町村振興協会

各1枚300円

行方市のキャラクターが東京都内でPR

ご当地キャラクターフェスティバル in すみだ 2013

5月25日と26日の2日間、東京スカイツリー®周辺で、「ご当地キャラクターフェスティバル in すみだ 2013」が開催され、行方市のマスコットキャラクター「なめりーミコット」と行方市商工会の地域振興キャラクター「ニコちゃんとなめぞう」が参加しました。

フェスティバルには、熊本県の「くまモン」や愛媛県今治市の「バリィさん」など全国から62体のキャラクターが集結。行方市のキャラクターも、全国の人気キャラに交じって、大勢の来場者の前でPRしました。



小学生がプロサッカー選手と交流

なめがた大使 小澤英明さん

プロサッカー選手で、なめがた大使を務める小澤英明さんが、市内6つの小学校を訪れ、小学生と交流を深めました。

この交流会は、市となめがたふれあいスポーツクラブの共催で行われ、Jリーグのチームや海外で活躍した小澤さんが、サッカーボールを使ったレクリエーションなど（写真は羽生小）で、小学生と一緒に汗を流しました。

また、自身の体験談として、サッカー選手は、食事・練習・休息の3つをバランスよく取ることが大切であると説明しました。

里山に苗木を植えました

地元小学生がグリーンウェイブ植栽活動を実践

6月3日（月）、小貫地内の里山（通称：ふれあいの森）で、地元の小学生が、カシワやシロシキブなどの苗木の植樹を行いました。

今回、小貫地区に住む武田小の1年生から5年生までの児童12名が、里山に入って、森と緑を守る会（齋藤正代表）が用意した苗木を1本1本丁寧に植えました。

この苗木は、セブンイレブン記念財団が取り組むグリーンウェイブ植栽活動の一環として同財団から贈られたもので、児童は、樹木への関心を高めたようです。



全国市区選挙管理委員会連合会表彰

選挙管理委員会委員長 石川恭二さん

5月23日（木）、文京シビックホール（東京都文京区）で開催された全国市区選挙管理委員会連合会定期総会において、石川恭二さんが全国市区選挙管理委員会連合会表彰を受賞されました。

石川さんは、行方市の選挙管理委員会委員長として、選挙の管理執行と啓発活動に尽力され、その功績が高く評価されました。

おめでとうございます。

いばキラTV配信中

なめりーミコットが生出演しました

茨城県では、昨年10月から、県内の地域の人・物・イベント情報などを、パソコン、スマートフォン、タブレットなどで視聴できるインターネットテレビ「いばキラTV（ティービー）」を開局し、毎日、無料配信しています。

6月3日（月）には、行方市のマスコットキャラクター「なめりーミコット」と市職員が昼の番組に生出演し、行方市の「風土記勅撰1300年記念事業」をPRしました。

○いばキラTV URL <http://ibakira.tv/>



自衛官募集相談員をご紹介します

自衛官募集相談員委嘱式が行われました

5月20日（月）、麻生庁舎において自衛官募集相談員の委嘱式が行われました。交付を受けたのは4人です。

募集相談員は、志願者に関する情報の提供や自衛隊地方協力本部の行う広報活動をサポートしています。任期は2年間です。

自衛官募集相談員の委嘱を受けたのは、井坂文穂さん（北浦地区）、山中日出夫さん（玉造地区）、額賀勝尾さん（麻生地区）、中川文男さん（麻生地区）です。

古代食を親子で一緒に再現

ミコットとタイムスリップ（風土記体感交流事業）

6月8日（土）、市農業振興センターにおいて、今年が風土記勅撰1300年を迎えることを記念し、風土記体感交流事業が行われ、市内の小学生やその保護者ら約30名が集まり、古代食づくりを体験しました。

参加者は、市内に残る風土記ゆかりの地の話を聞きながら、当時を再現した土器や石板を使い、計7品を作りながら交流を深めました。参加した児童らは、当時の人々の暮らしぶりや炊事の大変さを体感し、現在でも違和感なく食べられる料理の出来栄に驚いた様子でした。



魅力ある農業経営を目指します

行方市農業後継者協議会が設立

5月23日（木）、行方市農業後継者協議会の設立総会が行われました。

これは、麻生農業後継者協議会、北浦農業担い手会、玉造農業後継者協議会が統合したものです。

今後、若手農業者にとってやりがいと魅力ある農業経営の確立、意力ある担い手の育成に向けた取り組みが期待されます。

地区の五穀豊穡と厄除けを祈願しました

かねあげ たちも
金上の太刀揉み

6月15日（土）、三和の金上地区で、「太刀揉み」と呼ばれる行事が行われました。これは、地区の五穀豊穡と厄除けを祈願して、地区内の一戸一戸を清め歩く神事です。

杉製（290cm）の太刀を高貴神社拝殿に整え、北浦で清めたあと、地元の小学生7名がその太刀をかついで「わっしょい、わっしょい、わっしょいよ！」の掛け声勇ましく約50戸を訪問。訪問後は「でーろ、でーろ、でーろ」と言いながら後ずさりし、屋敷から退きました。

地区には、子どもたちの声が元気いっぱい響きました。



行方の話題を発信しています

「ラヂオつくば」@ Town（アットタウン）行方

行方市観光協会では、つくば市方面で「ラヂオつくば」（FM 波 84.2 メガヘルツ）を利用した宣伝活動を展開しています。ラジオを通じて、毎週金曜日午後7時30分から8時まで「@ Town（アットタウン）行方」で放送中です。

市内の観光案内やイベント情報、季節の話題や、行方の身近な情報を伝えています。

行方市内では、インターネットのサイマルラジオから聞くことができます。

○サイマルラジオURL <http://www.simulradio.jp/>

いちご摘みを楽しみました

麻生幼稚園の園児たち

6月11日（火）、麻生幼稚園の園児73名が、麻生地区のいちごハウスでいちご摘みを楽しみました。

ハウスを所有しているいちご農家の坂本一郎さんに、いちごの摘み方の説明を受けた後、さっそくハウスに入った子どもたち。真っ赤に色づいたいちごを次々と摘みながら「甘くておいしいよ」「こんなに大きないちごがあったよ！」と大喜びでした。

麻生幼稚園のいちご摘みは、毎年この時期、市内いちご農家のご厚意により行われています。



なめがた米豚・米牛カレー発売

柔らかいお肉と行方産の野菜たっぷり！

なめがた食彩マーケット会議は、農業団体などと連携し、行方産の飼料用米を食べて育った豚肉や牛肉、行方産のレンコンやサツマイモなどがたっぷり入ったレトルトカレーを開発しました。柔らかい豚肉と牛肉、レンコンの食感とサツマイモの甘みが一緒に楽しめます。

商品名「米を食べて育ったなめがた豚カレー」（630円）と「米を食べて育ったなめがた牛カレー」（730円）は、行方市観光物産館「こいこい」や天王崎観光交流センター「コテラス」などで販売しております。ぜひご賞味ください。

農産物の生産流通を学びました

なめがた食農教室

5月20日（月）と23日（木）の2日間、北浦中学校の1年生を対象に、なめがた食農教室が行われました。

まず、施設園芸によるチンゲンサイ栽培の様子やJAなめがた集荷所を見学し、農産物の生産流通について説明を受けました。

後日、農業体験として、市農業振興センター内の畑にサツマイモの苗を植えました。

この教室は、野菜を実際に育てることにより、農業への理解を深め、食べ物の大切さを学ぶことを目的としています。



芝生の校庭が完成しました！

麻生東小学校 校庭オープニングセレモニー

5月17日（金）の昼休み、麻生東小学校において、芝生の校庭オープニングセレモニーが開かれました。

全校児童261人が手をつないで芝生を囲み、カウントダウンとともに、初めの一步を踏み入れました。

思い思いに走り回ったり、寝そべったり、緑鮮やかな芝生の校庭を満喫した子どもたちは「裸足で歩くと足の裏がくすぐったいけど、気持ちいい」「これからサッカーをしたり、鬼ごっこをして走り回りたい」と話していました。

フラワーロードを玉造地区へ延長

花で彩るまちづくり会

花で彩るまちづくり会は、5月3日（金）、玉造地区の公共施設を含む商店街通りに、黄色やオレンジのマリーゴールドにフラワーメッセージを添えて配布しました。

行方市を花の町へ、そして市民が自然や草花を愛し元気に過ごしてもらおうと、フラワーロードを推進したものです。「大きくなるのが楽しみです。みんなが同じ花を手入れして、一緒に育てていることで気持ちが繋がっているようで良いです」と協力者の関口とみ子さん。

同会は、温かく協力いただいた昨年までの麻生・北浦地区の沿道前宅の皆さんや、この玉造地区の協力者の皆さんとともに「花で彩るまちづくり」が地域に広がるよう推進していきます。



消費者月間キャンペーン

行方市消費者友の会

5月31日（金）、行方市消費者友の会（橋本光枝会長）の会員が、急増する振り込め詐欺の被害拡大防止等を目的に、ベイシア玉造店で「消費者月間キャンペーン」を行いました。行方市マスコットキャラクター「なめりーミコット」も一緒にPRし、多くの方に関心を持っていただく良い機会となりました。

行方市消費者友の会では、一緒に活動する会員を募集しています。お申し込みは、商工観光課（北浦庁舎）TEL 0291-35-2111 まで。

第2回行方市ゴルフ連盟大会

5月23日(木) 玉造ゴルフ倶楽部榎木コース

【優勝】小嶋 幸司 【準優勝】佐山 正

【第3位】方波見 保

ベスグロ 並木 文男 (76)

第33回行方市親善ゲートボール大会

5月24日(金) 北浦運動場クロッカーコート

【優勝】玉川チーム

春季グラウンドゴルフ大会

5月29日(水) 北浦運動場第一グラウンド

【優勝】小松崎 毅 【準優勝】瀬尾 宗平

【第3位】小津 正男



『チャレンジデー 2013』の結果発表

ご協力ありがとうございました

5月29日(水)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 2013』に参加いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。今年は岡山県赤磐(あかいは)市と対戦し、惜しくも敗れましたが、参加人数は年々増加しています。

行方市民の参加率 45.6%

(参加者 17,020人 市民数 37,298人)

赤磐市民の参加率 50.2%

(参加者 22,553人 市民数 44,952人)



↓北浦運動場では、グラウンドゴルフ大会が行われました

↑麻生保育園では、音楽に合わせてダンスをしました



行方市教育会小学校親善陸上記録会が開催されました

5月16日(木) 北浦運動場第一グラウンド

各種目の優勝者は以下のとおりです。

男子100m 大原鈴音(麻生小) 14秒23

女子100m 小貫莉奈(麻生東小) 14秒96

男子80mハードル 大川翔永(麻生東小) 13秒90

女子80mハードル 大久保香菜(麻生小) 14秒50

男子走り幅跳び 小峯英鉄(麻生東小) 3m80cm

女子走り幅跳び 小峰茜(麻生東小) 3m40cm

男子走り高跳び 堀田主将(手賀小) 1m20cm

高崎健太(麻生東小) 1m20cm



女子走り高跳び 稲葉彩乃(玉造小) 1m21cm

男子ボールスロー 笹目翔太郎(玉造小) 48m24cm

女子ボールスロー 関野彩香(玉川小) 38m35cm

男子1500m 岡崎智也(要小) 5分11秒31

女子800m 平野真衣(玉造小) 2分40秒32

リレー上位入賞校

男子400mリレー

1位 麻生小 2位 麻生東小 3位 玉造小

女子400mリレー

1位 麻生東小 2位 現原小 3位 麻生小

行方市軟式野球連盟前期大会

5月12日(日)・19日(日) 浜野球場

【優勝】ブラックエンジェルス 【準優勝】黒潮クラブ
【第3位】エンジェルウィングス 【第3位】キャッツ



ブラックエンジェルス

平成 25 年度麻生杯弓道大会

5月19日(日) 麻生運動場弓道場

144名の参加により高校の部および一般の部が開催されました。

第8回行方市近隣中学校軟式野球大会

5月11日(土)・12日(日)・18日(土) 浜野球場ほか

【優勝】鉾田南中学校 【準優勝】玉造中学校

第24回行方市麻生杯バレーボール大会

5月12日(日) 麻生運動場体育館他1会場

【優勝】大洋中学校

第8回行方市近隣中学校サッカー大会

5月18日(土)・19日(日) 北浦第一グラウンド他2会場

【優勝】鹿島中学校 【準優勝】北浦中学校
【第3位】波崎第三中学校 【第3位】玉造中学校

第7回行方杯中中学生ソフトテニス大会

5月18日(土) 北浦運動場テニスコート他1会場

<男子の部> 【第3位】並木・成島組(玉造中)
<女子の部> 【優勝】川崎・赤沢組(旭中)

第8回行方市近隣中学校バスケットボール大会

5月18日(土)・19日(日) 麻生運動場体育館他1会場

<男子の部>

【優勝】玉造中学校

<女子の部>

【第3位】玉造中学校



玉造中学校 男子

第7回行方杯中中学生バドミントン大会

5月25日(土) 北浦運動場体育館

【優勝】福本・金澤組(平井中)

第8回市長杯ソフトバレーボール大会

5月26日(日) 玉造運動場体育館

フリークラス 【優勝】球遊会

ゴールドクラス 【優勝】ゴールドウィングC

初心者クラス 【優勝】ワイルドパーティー

行方市内女子ミニバスケットボール大会兼県大会予選

5月25日(土) 北浦運動場体育館

【優勝】玉造山王ミニバス 【準優勝】北浦 Grasses

【第3位】武田ミニバス



玉造山王ミニバス

情報ひろば



市報に掲載する行方市の人口と世帯数の表示を変更します

市役所各庁舎に掲示されている【人口と世帯】および市報・ホームページに掲載している【行方市の人口】について、これまで日本人のみの数を掲載していましたが、7月からは外国人住民を含めた数で掲示・掲載いたします。

市報は、毎月、右記、「情報ひろば」を示すイラストの下に人口と世帯数を掲載しています。

なお、括弧書きで掲載している前月との比較の数は、外国人住民を含めた数字となっております。

行方市公式ホームページは、トップページに人口と世帯数を表示しています。

<http://www.city.nagata.ibarakijp/>

問 総合窓口課（玉造庁舎）

☎ 0299（55）0111

行方市の人口

総数 38,047人 (-15)
男 18,844人 (+7)
女 19,203人 (-22)
世帯数 12,662世帯 (+22)
平成25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



行方市のうた

(1番) われを^{はぐく}む^{さとやま} 里山は^{だい}の^{めく}恵に^{あふ}る^{あさひ} 朝日
大地の^{かわ}に^{かがや}き^{ゆうひ} 夕日^はの^{きぼう}端そめる^{こころ}
あふ^ふる^さと^{わが} わが^{こころ}希望
(2番) 祭りばやしに^ふる^{こころ} 心おど^{こころ}
り^ふる^{こころ} 風土記の^ふる^{こころ} 里に^{こころ} 童の^{こころ} 声は^{こころ} はず^{こころ}
む^{こころ} 谷津田^{こころ} 風に^{こころ} そよぎ^{こころ} 稲穂^{こころ}
黄金に^{こころ} 輝く^{こころ} ああ^{こころ} ふる^{こころ} さと^{こころ}
ああ^{こころ} わが^{こころ} 安らぎ^{こころ}
(3番) 古の^{こころ} なごり^{こころ} 受けつぎ^{こころ}
し^{こころ} 大空^{こころ} はばたく^{こころ} 子どもら^{こころ}
の^{こころ} 夢^{こころ} を^{こころ} 育む^{こころ} 学舎は^{こころ} 拡く^{こころ}
心の^{こころ} 礎ぞ^{こころ} ああ^{こころ} ふる^{こころ} さと^{こころ}
ああ^{こころ} わが^{こころ} 未来^{こころ} あー

夏の「電気」の上手な使い方 — 東京電力からのお知らせ —

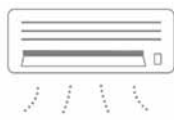
日頃より節電へのご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

今夏については、皆さまにご協力いただいている節電の効果などにより、電気の安定供給を確保できる見通しです。皆さまにおかれましては、引き続き、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いいたします。

電気を効率よくお使いいただくための省エネのポイントをご紹介します。

エアコン

▼「冷やしすぎ」に
気をつけて、設定温度は控えめに



▼フィルターは、2週間に1回程度を目安に清掃するとホコリの目詰まりによる冷房能力と風量の低下を防ぐことができます。

▼ブラインドや緑のカーテンなどで窓から入る熱を遮断すると室温が上がるのを防ぐことができます。

▼冷房中は風向きを上向きに。また、扇風機やサーキュレーターを併用して室内の空気を循環させるとより効果的です。



冷蔵庫

▼食品の入れ具合に応じて、設定温度が「強」の場合は「中（標準）」にすることで省エネになります。

▼普段から冷蔵庫の中は整理整頓しておき、ムダな開閉を減らすと省エネになります。

▼冷蔵庫の上に物は置かず、上部を開放し、まわりにすぎ間をあけると省エネになります。



照明

▼白熱電球から電球形蛍光灯ランプや電球形LEDランプに取り換えると省エネになります。

▼調光機能がついているタイプは、必要な明るさに調節することをおすすめします。

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—

火事や風水害などの災害情報、選挙、防犯、子育て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



8月は経済産業省主催の
電気使用安全月間です

関東電気保安協会 <http://www.kdh.or.jp/>

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



男女共同参画って何!?!

本市のまちづくり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。

はい、
こちら消費生活センター!



投資詐欺に気をつけましょう!

【事例】

ある日、「パンフレットは届いていませんか」という電話がかかってきた。なんでも、パンフレットの会社の社債を買えば、それを3～4倍で買い取ってくれるという。そんな話があるかと思ったが、他の会社からも次々と社債を売って欲しいという電話がかかってくる。パンフレットの会社でも、どこも欲しがらる利率の良い社債だと言ってくる。何度も数社とやり取りをするうち、すっかり信用してしまい、現金手渡しで社債を購入してしまった。その後、あんなに売ってほしいと言ってきた会社からの連絡は一切なく、こちらからの連絡もつながらなくなってしまった・・・

【解説】

振り込め詐欺と呼ばれているものの中でも、投資詐欺の手口はとて巧妙で、消費者がおかしいと思ってもそれを他の誰かに相談するすきを与えてはくれません。インサイダー取引やあなただけの特別な取引だと言ってきては口止めをして、現金の引き出し方まで指示を受けるケースもあります。インサイダー取引は違法な取引です。少しでもおかしいと思う電話や勧誘には、一人で決断したり悩まず、まず親族か消費生活センターにご相談ください。

— まずはお電話を! —

問: 消費生活センター

TEL 0291-34-6446

一就業とM字カーブ

茨城県生涯学習センター 茨城県女性プラザ

社会教育主事 松代 由美

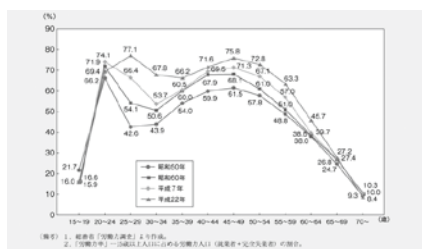
これからの日本社会を考えたとき、少子高齢化・人口減少化は、避けることのできない問題です。この問題に直面している日本経済を活性化させるためには、女性の経済活動の推進が欠かせないといわれています。

総務省統計局「労働力調査」において、女性の労働力率を年齢階級別グラフ(下図)にすると、平成22年度は、「25～29歳」と「45～49歳」を左右のピークとし、「30～44歳」を底とする曲線を描く傾向が見られます。その曲線がアルファベットの「M」字型を描いていることから、一般的に「M字カーブ」と呼ばれ、日本女性の就業状況の特徴を示す用語として定着しています。この現象は、教育機関を修了後、就職するものの、結婚・出産・育児の期間は仕事を辞めて家事・育児に専念し、子育てが終了した時点で再就職するという女性のライフスタイルの現われです。

昭和50年以降、特に25歳以上の労働力率は年々上昇していますが、依然として底の部分の落ち込みが見られ、M字型カーブの解消が課題となっています。また、現在働いていないけれど、働きたいと思っている潜在的労働力の女性は約342万人おり、その女性たちが働くと報酬総額が7兆円と試算されています。そのため内閣は、待機児童の解消や育児休業の後押しを経済成長戦略の中核にし、女性の社会進出を後押ししているのです。

女性の活躍を進める際に、女性を単なる労働力人口の増加という量的側面で捉えるばかりでなく、あらゆる場面において個々の女性が能力を生かすという質的側面にも着目する必要があります。そのためには、男性も女性もお互いに協力して、将来にわたり安心して暮らせる活力ある社会の実現を目指すということが、最も重要です。

グラフ 女性の年齢階級別労働力率の推移



内閣府男女共同参画ホームページより

サンセットフェスタ2013
開催日: 平成25年8月10日(土) 場所: 行方市「天王崎公園」

協賛者募集
協賛金の受付について
場所: 行方市商工会 本所
締切: 平成25年7月22日

1口5,000円から
ご協賛頂きました方には協賛者席(自由席)をご用意させていただきます。指定席は10口(50,000円)以上からとなります。

サンセットフェスタ実行委員会(行方市商工会内) ☎0299(72)0520

借金の整理 交通事故 不動産 離婚

まずは弁護士にご相談ください

神栖ひまわり基金法律事務所

□□□弁護士 瀧 智英(茨城県弁護士会所属)□□□

TEL 0299(91)1171(完全予約制)

茨城県神栖市大野原4-7-11 鹿島セントラルビル新館5階
<http://kamisuhimawari.com/>



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23日(火) 9:45 受付

※雨天中止

集合場所 西蓮寺「仁王門」駐車場

持ち物 動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物等

※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《どろんこ&のびのび教室》

砂浜で遊ぼう♪

日 時 7月30日(火) 9:30 集合

※雨天中止

場 所 コテラス(白帆の湯となり)

持ち物 動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物等

8月の親子教室&ス・トミック講座

映画会&親子の絆講演会

日 時 8月2日(金) 9:30 受付

場 所 西浦地区学習センター

子育て広場 7月の行事予定

午前 9:30～11:30

7月	コテラス(麻生)	北浦公民館(北浦)	玉造保健センター(玉造)
1	月		○
3	水	○	○
5	金	○	
8	月	○	○
9	火	○	○
10	水	○	
11	木	○	○
12	金	○	
16	火	○	
17	水	○	○
19	金	○	
22	月		○
24	水	○	○
25	木	○	
26	金	○	○
29	月		○
31	水	○	○

※7月より子育て広場(麻生)の開催場所が、麻生保健センターから天王崎観光交流センター「コテラス」(白帆の湯となり)に変わります。



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

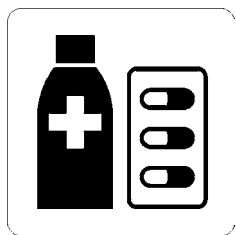
☎ 0299-55-0114

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38話)・・・言葉かけのヒント



皆さんは社団法人全国有料老人ホーム協会主催の【シルバー川柳】ってご存知ですか。つい最近まで、地域包括支援センターでは入選作品を壁に掲示していました。立ち止まって読んでいる人は、決まって「そうそう」とか「よくある」とうなずいていました。特に私が気に入った川柳は『探し物 やっと探して 置き忘れ』でした。きっと皆さんにも覚えがあるのではないのでしょうか。それはさて置き、認知症の症状の一つに記憶障害というものがあります。つい今しがた食べたばかりなのに忘れてしまい、食べ物を催促されたなんて話を聞いたことはないのでしょうか。「さっき食べたでしょう」と言っても、本人にとっては【食べていない】ことが事実なので否定をされることは心外です。こういう場合は「もうすぐできるから待ってね」とか「ちょっと作るの手伝って」と言っても、待っているうちに忘れてもらうのが一番です。また、それでも欲しがる場合は、軽いおやつを少量ずつ渡して、食べることの満足感を満たしてあげましょう。言葉かけひとつで、症状が軽減したり、本人や介護されている方の気持ちが穏かになることがあります。毎日のことなので大変なのは十分承知ですが、ほんの少し意識してみてください。



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

健食セミナー講演会&教室へ参加してみませんか

「生涯若々しく、健康でありたい！」そんなあなたを応援します！！

食生活の見直しは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やがんの予防だけではなく、アンチエイジングの基本でもあります。講演会では、長年の研究で裏付けられた「スマートダイエット理論」をもとに、「生活習慣病予防と食事の関係」や「食事を見直すとどのような変化が起こるのか」などを詳しくお話しいただきます。教室では「かしこく食べる」実践編として、食品の選び方や調理法などの具体的な内容を学びます。

《健食セミナー講演会》

【場 所】 北浦保健センター

【日 時】 8月6日（火） 午後6時30分～午後8時

【演 題】 「かしこく（スマート）食べて（ダイエット）健康達人」

【講 師】 筑波大学医学医療系 准教授 中田由夫氏

【対 象】 行方市民

皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

【参加費】 無料

「健康達人」虎の巻

- ①食卓には3つの皿をそろえる
（主食＋主菜＋副菜）
- ②間食は甘い菓子とは限らない
（果物や乳製品がおススメ）
- ③体重を毎日のはかる
（健康管理の基本です！）
- ④記録をつける
（食事、歩数、体重など）

《健食セミナー教室》 ※平成25年度は、夜コースの教室1回のみになります

【場 所】 北浦保健センター

【日 時】 8月27日、9月3日、9月10日、9月24日、10月8日、10月22日、11月12日、
11月19日（全8回、火曜日）
午後6時30分～午後8時30分

【対 象】 行方市民（おおむね64歳まで）

自分や家族の健康のために食事を見直したい方、リバウンドしにくい減量をしたい方、
ご主人を上手に減量させたい方など ※ご家族の参加も可能です。

【参加費】 3,300円（教材費として）

卒業生の声から ～私の健康法～

A・Kさん 30代女性 教室成果 -7kgの減量

健食セミナーに参加したことで食事の見直しをしたら、体重が減って体調も良くなりました。食べ方の順番が一番変わりました。

セミナー前 ①おかず ②ご飯 ③野菜・味噌汁

セミナー後 ①野菜たっぷり ②味噌汁 ③おかず・ご飯

食品の選び方や食べ方を学んだおかげで、食品の量やバランスが感覚で分かるようになりました。献立を考えること、そしてそれを食べることが、今は楽しく、自分で調理したものを食べて健康になれてとても幸せです。自分だけでなく家族の健康にもつながっています。楽しい3カ月間でした。

平成24年度実績

夜・昼コース2回／年 開催
48名修了 平均体重-4.9kg

【問い合わせ・申し込み】 健康増進課（北浦保健センター内） TEL 0291-34-6200

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。



「ソウルメイト」

馳 星周

余命数カ月を宣告された愛犬と夫婦との最後の時間を描く渾身の中編など、思わず涙こぼれる犬と人間を巡る7つの物語を収載する。『小説すばる』掲載を単行本化。



「流転の魔女」 楊 逸



「はい チーズ」 長谷川 義史

「おとうさんもういっかい1」
はた こうしろう

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。

July 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。

イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

7月10日(水) 午前10時～	おいで えほんのたのしいじかん
7月20日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：金魚すくい)



☆小学生のために

7月27日(土)	絵てがみ かいてみよう。 (暑中見舞いを書こう)
8月3日(土) 北浦公民館	講談社おはなし隊 (読み聞かせキャラバンカー)
8月3日(土)	読書感想文フンポイントアドバイス (書き方の簡単指導)
8月9日(金)	夕涼みおはなし会 (夏の夜を涼しくするお話...)

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)	6月1日から平成26年2月28日まで 耐震工事のため休館いたします。	

公民館情報コーナー

麻生公民館休館のお知らせ

麻生公民館は、耐震補強工事のため、平成26年2月28日(金)まで休館しております。工事期間中は、公民館駐車場も利用することができません。

利用再開は平成26年3月1日(土)を予定しております。休館中は、西浦地区学習センターへ事務所を移転し、事業を推進いたします。

この機会にぜひ北浦公民館、玉造公民館、各地区館をご利用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

利用施設	利用期間	左記利用期間の申込先
麻生公民館	平成26年3月1日以降	麻生公民館 TEL0299-72-1573 FAX0299-72-2878
西浦地区学習センター	平成25年7月2日～ 平成26年1月31日	西浦地区学習センター TEL0299-77-1322 FAX0299-77-1901
	平成26年2月1日以降	地区館管理人 TEL0299-77-0526

※麻生公民館休館中は、電話(0299-72-1573)も西浦地区学習センターに転送されます。

「行方市文化財」巡り旅③

まんぶくじ あみだどう
萬福寺 阿弥陀堂

県指定有形文化財(建造物)

指定年月日：昭和45年9月28日

所在地：行方市羽生745



この御堂は、唐和様折衷形式で廟建築を加味した珍しい建物です。三間四方の寄棟造り、四手先組萱葺で、念仏三昧を修める常行堂様式に造られています。内部の格天井鏡板には、三頭の龍の図が色彩で描かれており、寄進名に「貞亨四(1687)年芹沢氏高幹」とあります。(高幹は、芹沢氏七代で水戸徳川家に二百石で仕えています)本尊阿弥陀如来立像及び両脇侍像(県指定文化財)を納めた厨子が安置されています。

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



© 鹿島アントラーズFC

スルガ銀行チャンピオンシップ2013 IBARAKI (VS サンパウロFC 戦) がカシマスタジアムで開催されます!

今回の対戦相手となるサンパウロFCは、コパ・スダメリカーナ2012王者で、サッカークラブ世界一を決めるトヨタカップで過去3回優勝するなど、ブラジルを代表する世界有数の強豪クラブです。

2012 Jリーグ・ヤマザキナビスコカップ王者として迎え撃つ鹿島アントラーズをみんなで応援しましょう!!

●日時：8月7日(水) 19時キックオフ(予定)

●場所：県立カシマサッカースタジアム

※チケットの一般発売は、7月6日(土)からとなります。

行方市在住・在勤・在学の方を

先着250組(500名様)招待します!

鹿島アントラーズのホームタウンである行方市に在住・在勤・在学の方をスルガ銀行チャンピオンシップ2013 IBARAKIの試合へご招待します。チケットの受け取り方法は、下記をご参照ください。

●配布日時：7月11日(木)・12日(金)の2日間

午前9時～午後4時

●場所：市役所各庁舎(麻生・北浦・玉造)総合窓口

※チケットはゾーン指定席となります。

※お一人様2枚までとします。先着順で無くなり次第終了となります。

※運転免許証、学生証や社員証など市内に在住・在勤・在学がわかるものを必ずご持参ください。

※ホームタウンの小学生は、キッズパスがご利用できます。ただし、自由席となります。



ホームゲーム

■Jリーグ(DIVISION1)

◇7月10日(水) 19:00～

第15節 清水エスパルス

◇7月17日(水) 19:00～

第17節 ジュビロ磐田

◇8月3日(土) 18:30～

第19節 大宮アルディージャ

■スルガ銀行チャンピオンシップ2013 IBARAKI

◇8月7日(水) 19:00～(予定)
VS サンパウロFC

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

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!



子育て広場に
遊びに来ました☆

せきぐち のの
関口 暖乃ちゃん
2歳 H23.4.20 生まれ

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。次号は7月10日(水)までにお申し込みください。

【問】秘書課(麻生庁舎)

TEL 0299-72-0811

行方産サツマイモを原料とする本格芋焼酎「紅コガネ」が先月27日から発売されました。質、量ともに全国有数のサツマイモ産地である行方市が、幅広い分野の方々と一緒に作り上げた一品です。ぜひ一度ご賞味ください。お召し上がりの際は、車の運転は厳禁です。(保「なめがたを食べよう」の取材に伺い、厳重に管理された鶏舎と数多くの鶏に圧倒されました。万能な食材「鶏卵」。普段何気なく口にしていますが、あらためて生産者の方々の「食の安全と安心」に対する思いを感じました。(美)

編集後記

仕事柄、いろいろな観光地を回るので、珍しいもの・面白いものを写真撮影して、ブログで紹介するのが最近の楽しみです。旅行はとても価値のあるものだと思えます。皆さまの足としてお役に立てれば嬉しいです。



ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます!

バス会社の事務員として働きながら、依頼があればバスガイドとして観光バスに乗り、旅先のご案内をしています。

水野さん
(露光)

なめがたを食べよう

鶏卵

vol 16



管理が徹底された鶏舎で育ちます

食卓に欠かせない万能な食材「鶏卵」。今回は、市内で農場を営んでいる豊村さんを訪ねました。

豊村さんが飼育している鶏と、その卵の特徴を伺ったところ、

「ここで出荷している卵は、鶏の飼料にカロテノイドの一種である『アスタキサンチン』という天然色素を混ぜているので、黄身の色がやまぶき色をしています。これは、アスタキサンチンの成分が卵黄に移行するからです。抗酸化作



たくさんの鶏を育てている豊村さん（左）です

用のあるアスタキサンチンを食べた健康な鶏から生まれた健康な卵。黄身がこんもりと盛り上がっていて、白身がキュッと締まっています」

豊村さんの農場では、約30万羽の鶏を、成長段階に分けて3つの鶏舎で飼育しているそうです。

「鶏舎の衛生管理を徹底し、安心で安全な卵を出荷できるよう気を配っています。朝に生まれた卵を洗浄・選別してパック詰めし、その日の昼には店頭に出



並べるので、とても新鮮です。今年の9月からは、自宅で卵の直売所を始める予定です」と豊村さん。この卵は『アスタの恵み』という商品名で、市内では『観光物産館こいこい』などで購入することができます。

豊村さんのおすすめの卵の食べ方は、「新鮮なので、生で『卵かけご飯』で味わってほしいですね。白身をパリッと焼いた半熟目玉焼きを、ご飯やパンにのせて、黄身を崩しながら食べるのもおいしいですよ」とのお話でした。

栄養たっぷり新鮮な豊村さんの卵。いろいろな料理法で味わってみませんか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

卵黄に含まれるレシチンは血中コレステロールを調整し、動脈硬化を防ぐほか、神経伝達物質の合成にも係わり、脳の働きを高めます。



冷やし中華風茶碗蒸し

○材料（4人分）

- ・卵液
A（卵2個、鶏がらスープ300ml、しょうゆ・みりん各小さじ1）
- ・白身魚（15g）4切れ
- ・椎茸 1枚
- ・にんじん 20g
- ・絹さや 1枚
- ・あさつき 1本
- ・酒 少量

○作り方

- ①Aの材料をよく混ぜ合わせて卵液を作る。
 - ②あさつきは小口切りにする。白身魚は酒をかけて臭みを取る。椎茸は薄切りにする。にんじんは2ミリ厚さの輪切り4枚を作り、型で抜く。絹さやは筋を取り、斜めに切る。
 - ③茶碗蒸しの器に①を泡が立たないように入れ、あさつきを浮かべる。
 - ④蒸気が上がった蒸し器で強火で1分、弱火で13分蒸す。粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やしてできあがり。
- 【1人栄養量】エネルギー 60kcal たんぱく質 6g 脂質 2.8g 食塩相当量 0.7g