

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

8

Aug

No. 96

Contents

特集 治療から予防への転換	P02
お知らせワイド版	P04
《風土記勅撰1300年・市長選挙・定住支援ほか》	
市の話・トピックス	P10
《太陽光発電事業・車いすで金魚すくいほか》	
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・文化財巡り旅	P18
アントラーズ・かわいい笑顔・ルーキー	P19
なめがたを食べよう（あさがお菜）	P20



行方市マスコットキャラクター
なめりーミヨット

小倉百人一首かるたで全国大会出場
— 麻生高校 越川瑠奈さん（麻生中出身） —

市民が主体となる健康づくりを目指して

－ 治療から予防への転換 －

生涯にわたって、健康で生きがいのある生活をおくることは、すべての市民の願いです。

医療や介護にはできる限り頼らず、「元気期間」や「健康寿命」を延ばすことが必要です。そのためには、生活習慣病の予防や正しい生活習慣を形成しなければなりません。

高齢化の進展に伴い、医療費や介護費の増加が懸念される中、市民による健康づくりへの意識の高揚を推進していきます。

現状と課題

本市の全人口の約4割が加入する国民健康保険特別会計は、約52億円にもおよび、そのうち、医療費には約31億円が使われています。また、心疾患や脳卒中による死亡率が高い反面、医師不足が深刻な問題となるなど、医療に頼らない健康な体づくりへの取り組みを進める必要があります。

一方で、白帆の湯などの施設を有効利用するとともに、食材の宝庫として知られる本市の特性を生かした取り組みを活用するべきです。

施策の目標

市民の誰もが健康で生き生きとした生活をおくれるよう、保健・医療・福祉の相互間を補う仕組みを構築します。これから健康支援システムの確立とあわせ、ヘルスケアビジネスの創出を図り、雇用の確保を目標に掲げます。

メディカルフィットネスの構築

市民の医療に頼らない健康づくりを支援するため、医療と運動が融合したメディカルフィットネス（※）を中心として、食と温泉を一体にした事業を展開していきます。

その一環として今年度は、白帆の湯にフィットネスルームを整備しました。施設の利用にあたっては、安全に効果的な

トレーニングが行えるよう、2時間程度の「なめがたメディカルフィットネス講習会」への参加をお願いしています。講習会では、トレーニング機器の使い方はじめ、利用者に合ったトレーニング方法をアドバイスいたします。講習会に参加された方には修了証を発行します。これ以降、利用が可能となり、自己管理のもと自由にトレーニングを行うことができます。なお、講習会への参加条件は、医師から運動制限を受けていない健康な方（高校生以上）に限ります。

今後の講習会の予定は左記のとおりです。どの回も先着7名とさせていただきます。

講習会日程

8月23日（金）	14：00～16：00
8月27日（火）	10：00～12：00
9月12日（木）	18：00～20：00
9月22日（日）	14：00～16：00

場所 白帆の湯（1階）フィットネスルーム

《申し込み・問い合わせ先》

健康増進課（北浦保健センター内）

〒311-1704 行方市山田 3282-10

TEL 0291-34-6200

FAX 0291-34-6003

食と健康のフェスティバル

市民の健康づくりへの意識高揚を図るため、年に3回、展示や研修会、健康づくり機器の体験等を通じた健康づくりイベントを開催します。

※メディカルフィットネス・・・「予防医学」の考え方に基づいた科学的な運動療法



健康ウィーク シェイプアップ教室



白帆の湯フィットネスルーム

健康づくりイベント（健康ウィーク）を、6月27日から7月2日までの期間、コテラス（白帆の湯隣）などで開催しました。

治療から予防への転換



健康ウィークでは、フットパス（写真左）やキッズダンス（写真右）などを開催しました

なめがたメデイカルフィットネス



健康運動指導士 大月直美さん

年齢を重ねることによる体力低下に伴い、老年症候群に陥る可能性があります。医療に頼らないからだ作りのためには、生活習慣病を予防し、若いときの体力を維持できるよう努めていく必要があります。

健康維持のため、白帆の湯のフィットネスルームをご活用ください。フィットネスルームには専門のインストラクターは常駐しておりませんが、利用にあたっては事前に講習会へ参加いただき、ご自分の体力診断とともに、トレーニング機器の正しい使い方を学んでください。

日常生活では、健康な人で、1日に40分から60分程度、ご自分のペースで運動することをお勧めします。

インタビュー

健康維持のためにフィットネスルームを利用しようと考え、講習会に参加しました。今回アドバイスいただいたことを実践し、週に1、2回程度は白帆の湯に通いたいですね。

次回の健康づくりイベントで行われる体力テストでは、どの程度体力が向上し、体脂肪を減らすことができるか楽しみです。

白帆の湯のフィットネスルームはすばらしい施設なので、市民の皆さんにも健康維持のため、是非、利用いただきたいと思っています。



フィットネスルーム利用者 仲澤百代さん

10月開催予定の健康づくりイベントは「食」がテーマです。

第1回なめがたまラソンを開催します

期日
10/20
(日)

会場 天王崎公園 定員 500名 問い合わせ 健康増進課 TEL 0291-34-6200

種目 3キロ (一般男子の部、一般女子の部、中学生男子の部、中学生女子の部)

5キロ (一般男子の部、一般女子の部、知的障害者の部)

10キロ (一般男子の部、一般女子の部、ハンドバイクの部)

※ 申込方法等詳しくは、後日、市ホームページ、新聞折込チラシ等でお知らせします。

10月5日(土)には、第6回行方市ウオーキング大会を開催いたします。詳しくは、来月にお知らせします。

ふるさとの誇れる宝『常陸国風土記』

風土記勅撰 1300年記念に

古代文化遺産を全国に発信！

問い合わせ 企画政策課(麻生庁舎)

〒311-3892 行方市麻生 1561-9

TEL 0299 (72) 0811 FAX 0299 (72) 2174



玉清井(井上地内)

行方市には、千三百年以前の姿を今に伝える地誌『常陸国風土記』に記された伝承地が数多く遺され、現在も市民の皆さんから大切に保護され古代の景観を伝えていきます。改めて身近な「風土記の世界」を訪ね郷土の歴史文化に親しみましょう。

風土記の世界

世界遺産の登録で沸く「富士山」にも勝るとも劣らない行方市の文化遺産に『常陸国風土記』があります。全国で今なおその内容が記述された写本等が残されているのは5つしかなく、東日本ではこの『常陸国風土記』のみです。そのほか兵庫県エリアに当たる『播磨国風土記』、島根県エリアで全文が残る『出雲国風土記』、大分県エリアの『豊後国風土記』、佐賀県及び長崎県を含むエリアの『肥前国風土記』があります。

風土記は、国の最高責任者である国司が郡郷の役人をおして古老らから聞き取った産物や地味などの地誌をまとめ天皇に収めたものです。『常陸国風土記』では、9つすべての郡の記述はありますが、省略部分が多くなっています。行方市の部分につきましては、「行方条」として記述され、現在の当市部分のほか潮来市や鉾田市の一部エリアを含めた内容が詳しく紹介されており、現在に続く地名伝承ともなっている古老の相伝旧聞は、当時の大和政権と当地方の関係を想定させ興味を抱かせます。

● 風土記の世界巡検

「常陸国風土記」行方条の世界を歩く

日時	8月31日(土) 9:00~18:00
場所	つくばインフォメーションセンター TXつくば駅隣
内容	かすみがうら市郷土資料館(特別展)・玉清井・国神神社・大生古墳群・大生神社・板来駅家・化蘇沼稲荷・夜刀神ほか ※詳細は参加者へ後日連絡
参加費等	3,300円(昼食・保険代込) ほか

今年度は風土記勅撰から千三百年を迎えることから、本市では記念事業の重点年度として関係団体との連携により様々な事業を企画実施しています。

6月からは親子を対象とした「なめりーミコト」と体験する風土記の世界を開催し、勾玉作り体験や古代の食事づくりなどにチャレンジするとともに、風土記の記念モノUMENTが設置してある伝承地を尋ねる旅を実施し、郷土の伝統文化や歴史を学びました。

7月6日(土)には茨城県観光物産協会や時の広告社等との連携により、風土記の世界を今に残す手賀地区の里山や行方郡衙跡、行方郡寺跡など古代遺跡の散策を楽しむ交流事業を実施しました。

今後開催を予定している事業については、シンポジウムとつくば発の風土記ツアーを予定しています。事業内容と申込方法については、次のとおりです。

今年度の取り組み

「常陸国風土記」と古代官衙跡を巡る

日時	9月1日(日) 9:00~18:00
場所	つくばインフォメーションセンター TXつくば駅隣
内容	舟塚山古墳・茨城郡衙跡・常陸国府跡・三味塚古墳・霞ヶ浦ふれあいランド・夜刀神・井上長者館跡・大生古墳群・大生神社・春日神社ほか ※詳細は参加者へ後日連絡
参加費等	3,300円(昼食・保険代込) ほか

● 風土記勅撰 1300年記念事業シンポジウム

語り継ぐ『風土記』日本の地域文化と歴史的景観 1300年に刻む

日時	10月6日(日) 13:00~16:30 ※送迎バスを用意
場所	オークラフロンティアホテルつくば(つくば市吾妻)
内容	テーマ：語り継ぐ『風土記』日本の原風景 1300年に刻む 講話(日本の古代神話と文学・古代王権と播磨国風土記・常陸国風土記にみえる歴史的景観の復元 ほか) パネルディスカッション
主催・協賛	行方交流圏協議会・茨城県・潮来市・行方市・国学院大学伝統文化リサーチセンター・常陽史料館・行方市観光協会・兵庫県立考古博物館

申込方法

官製はがき・FAX・インターネット(なめがた日和 <http://namegata.mypl.net/>)を利用して、氏名・住所・連絡先(電話番号)および送迎バス乗車場所(麻生・北浦・玉造の各庁舎)を記入して、**8月23日(金)**までに企画政策課までお申し込みください。

茨城県知事選挙・行方市長選挙

【投票日】 9月8日(日) 午前7時～午後6時

選挙の日程

●茨城県知事選挙

告示日 平成25年8月22日(木)

●行方市長選挙

告示日 平成25年9月1日(日)

立候補受付

《日時》 平成25年9月1日(日)
午前8時30分～午後5時

《場所》 麻生保健センター
(麻生庁舎隣)

立候補予定者説明会

《日時》 平成25年8月8日(木)
午後2時～

《場所》 麻生保健センター
(麻生庁舎隣)

事前審査

《日時》 平成25年8月27日(火)
午前9時～正午

《場所》 麻生庁舎別棟B会議室

投票できる人

平成5年9月9日以前に生まれた日本国民で、平成25年6月1日までに行方市に転入の届出をし、引き続き居住している方

【転出・転入した場合の取り扱い】

茨城県知事選挙

県内の市町村へ転出された方は、現住

所の市町村長または行方市長が発行する住所証明書を添付の上投票できますが、県外へ転出した場合は、投票できません。

6月2日以降に県内の市町村から転入の届出をされた方は、住所証明書を添付の上、従前の市町村での投票となります。

行方市長選挙

投票日までに転出された方および6月2日以降に転入の届出をされた方は、投票できません。

投票所入場券

投票所の入場券をはがきで郵送します。1枚のはがきに6人までの入場券が印刷されますので、ご本人の分を切り離して指定の投票所に持参してください。届いていない場合や紛失した場合でも選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、その旨受付に申し出てください(本人を確認する書類を提示していただく場合があります)。

期日前投票

投票日に、仕事やレジャー、買い物、入院などで投票所に行くことができない方は、期日前投票または不在者投票ができます。入場券を持参してください(届いている場合)。

茨城県知事選挙

期間 平成25年8月23日(金)から9月7

日(土)までの午前8時30分から午後8時まで(ただし、5月21日から5月31日までに転入された方は期日前・不在者投票の期間は、8月31日から9月7日となります)

行方市長選挙

期間 平成25年9月2日(月)から9月7日(土)までの午前8時30分から午後8時まで

場所 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)

※選挙によって期間が異なりますので、ご注意ください。

不在者投票

市外に滞在中の方や施設等に在所して投票所に行けない方は、不在者投票が利用できます。また、郵便等投票証明書をお持ちの方は、郵便等により自宅で投票できる制度もあります。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。お早めにお問い合わせください。

開票

日時 平成25年9月8日(日) 午後8時～

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(<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/>)とメールマガジンでもお知らせします。



メールマガジンの登録は、
バーコードリーダーから！



【問い合わせ】

行方市選挙管理委員会(総務課内：麻生庁舎)

TEL 0299-72-0811

行方市への定住を希望する方に 市有地を販売します

問・申 企画政策課（麻生庁舎） TEL 0299-72-0811 FAX 0299-72-2174

近年、少子化や若者の転出などによって、本市では毎年約 400 人もの人口が減少しています。このまま人口減少が進むと、社会活動や経済活動に大きな影響が出てくることから、このたび、定住支援策の一環として、行方市に定住を希望する方に粗毛地内の市有地を販売します。

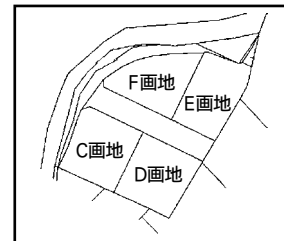
■ 販売を行う分譲地の概要

- ・区画数：4 区画
- ・容積率等：容積率 200%、建ぺい率 60%
- ・主要設備：公営上水道、公共下水道、電気（東京電力）、ガス（個別プロパン）
- ・周辺施設：JR 鹿島線「潮来駅」約 9.1km 麻生小学校 約 2.1km 麻生中学校 約 7.8km
スーパー「セイミヤ」車で約 9 分 なめがた地域総合病院 車で約 20 分



分譲地番号	所在	地目	面積	価格
分譲地C	麻生字丸塚 1351 番 25	宅地	258.74㎡（約 78.4 坪）	1,369,100 円
分譲地D	麻生字丸塚 1351 番 26	宅地	265.26㎡（約 80.3 坪）	1,146,500 円
分譲地E	麻生字丸塚 1351 番 27	宅地	254.03㎡（約 76.9 坪）	914,800 円
分譲地F	麻生字丸塚 1351 番 28	宅地	246.07㎡（約 74.5 坪）	936,500 円

※移住や子育てなどを支援するための価格設定となっているため、租税公課とは異なります。



■ 買受申込ができる主な資格

- ・世帯に年齢が満 20 歳以上 45 歳以下の夫婦が含まれていること。
- ・みずから居住する住宅を建築するために宅地を必要としていること。
- ・行方市外に居住しており、住宅建築後は分譲所在地に住民登録し、かつ、10 年以上登録すること。
- ・市税等に滞納がないこと。

※このほかにも資格や販売条件があります。詳細については、お手数でも企画政策課までお問い合わせ、または市公式ホームページをご覧ください。

■ 買受申込方法

- ・申込期間：8 月 20 日（火）から 9 月 30 日（月）まで
- ・受付時間：月曜日から金曜日（祝日は除く）の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで
- ・その他：申し込みは、原則として一世帯一区画です。同区画に 2 人以上の申し込みがあった場合は、公開抽選により決定します。

税金のお知らせ

今月の税金

市・県民税 第 2 期
国民健康保険税 第 2 期
納付期限（口座振替日）は
9 月 2 日です。

不動産公売を 10 月下旬に実施予定

市では、本年度も入札方式による差押不動産の公売を実施します。現在、10 月 29 日（火）に実施する予定で準備を進めています。

詳しい内容は、市報 9 月号・10 月号に掲載予定ですので、そちらをご覧ください。また、公売が近くなりましたら、市ホームページ上や市役所各庁舎に配置した公売広報でもご覧いただけます。

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

新築や改築などを行う際にはご注意ください

都市建設課（玉造庁舎）
 鹿行県民センター建築指導課
 ☎ 0299（55）0111
 ☎ 0291（33）4113

建築物を建てる敷地が4m未満の道路に接する場合

建築物（建物・門・塀など）を建てる敷地は、日常の交通はもとより、災害時の避難・緊急車両の通行のため、幅員4m以上の道路に接していなければなりません。

ただし、都市計画区域に指定された時点よりも前に建築物が立ち並んでいる道路は、幅員が4m未満（ただし、1.8m以上は絶対必要）であっても、建築の際に幅員4mを確保できるように道路境界を敷地側に後退させれば、建築物を建てるができます。これを『セットバック』といいます。

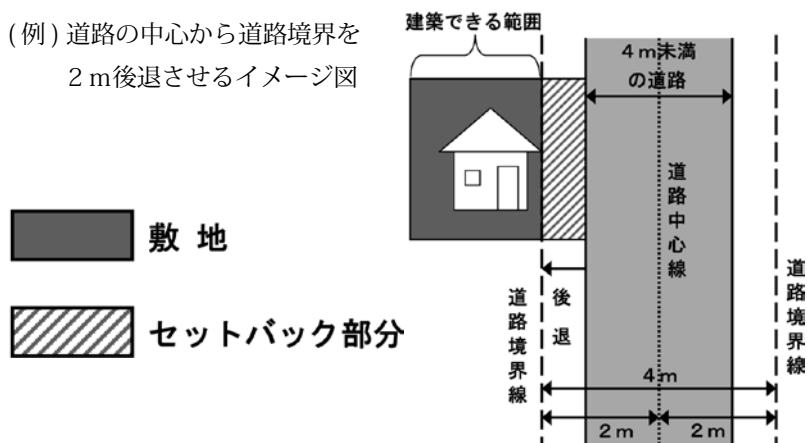
また、道路境界を後退させる際には、道路幅員が4m確保できるようにするため、既存の塀や擁壁を撤去・後退させる必要があります。

火災、自然災害、急病など、何かあったときに「あのとき道路を広げておけば…」ということにならないために、そして安全で安心して快適に暮らせる住環境をつくるため、みんなでの決まりを守りましょう。

都市計画区域に指定された時点とは

旧麻生町…昭和49年10月31日
 旧北浦町…平成3年6月1日
 旧玉造町…平成4年9月1日

(例) 道路の中心から道路境界を2m後退させるイメージ図



建築物を建設される方へ

鹿行県民センター建築指導課
 ☎ 0291（33）4113

安全な建築物の最後の仕上げ「完了検査」

建築確認を受けた建築物が完成した際には、完了検査を受けることとなっています。この検査は、建築物の強度や避難等の基本的な性能が、建築基準法による関係規定に適合しているかを、法定の機関が現地で検査するものです。

検査を受けるためには、工事完了時に、「完了検査申請書」を鹿行県民センター建築指導課、または民間の指定確認検査機関へ提出してください。

また、検査後に発行される「検査済証」は、建築物の安全性等が確認された適合建築物の証であり、建築物の売買や融資を受ける際に提示を求められることもありますので、大切に保管してください。

被災住宅復興支援のための

利子補給制度について

都市建設課（玉造庁舎）
 ☎ 0299（55）0111

東日本大震災による被害を受けた住宅等を復興するために必要な資金を借り入れて、一定の要件を満たす住宅を復興した場合に借入資金の支払い利息の一部を市が補給します。

【利子補給金限度額】

年利2.0%に相当する額（毎月の融資残高より算出する）

【利子補給対象融資限度額】

- ・住宅復旧のみ…640万円
- ・宅地復旧のみ…390万円
- ・住宅復旧および宅地復旧…1,030万円

【利子補給期間】

利子の支払い開始日から5年以内（ただし、無利子期間・利子支払猶予期間があるときは、当該期間を含めた5年以内）

【交付時期】 毎年1回（2月予定）

【対象】

- ・震災証明書で大規模半壊、半壊もしくは一部損壊と証明された被災住宅または復旧を必要とする被災宅地を所有する方（被災住宅を解体して、被災者生活再建支援金を受給する方を除く）
- ・市内の被災住宅の補修、建設もしくは購入および被災宅地の復旧を行う方
- ・住宅復興資金として、住宅金融支援機構、民間金融機関から貸付を受けた方
- ・市税および税外収入金を滞納していない方

【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

【申込締切】 平成26年3月31日（月）

わが家の耐震性を

確認しませんか

都市建設課（玉造庁舎）

☎ 0299（55） 0111

市では、既存木造住宅の耐震性を確認していただくための『耐震診断士派遣事業』を実施しますので、事業希望者を募集します。

東日本大震災で被害を受けた住宅の被害程度を診断するものではありませんので、ご注意ください。



【診断概要】

茨城県木造住宅耐震診断士を派遣し、目視や聞き取りによる一般耐震診断を行い、耐震補強が必要かどうかを判定してもらいます。診断後、耐震補強の工事や精密診断を強制することはありません。

【申込締切】 平成25年8月30日（金）

【対象住宅】

昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅で、階数が2階以下、延べ床面積が30㎡以上のもの。併用住宅の場合は、面積の半分以上が住宅として使われているもの。

【対象者】

「対象住宅」の所有者で、税の滞納の無い方

【募集件数】

5戸（先着順。定数に達した時点で

締め切り）

【調査費用】 無料

【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

【注意事項】 「耐震診断」や「耐震改修」に名を借りたセールスにご注意ください。市では、業者等のあつせんをすることはありません。

木造住宅の耐震改修設計・

耐震改修工事費の補助について

都市建設課（玉造庁舎）

☎ 0299（55） 0111

地震に強いまちづくりを目指すため、木造住宅の耐震性を高めるための耐震改修設計・工事費用の一部を補助します。

東日本大震災で被害を受けた住宅の補修を対象としたものではありませんので、ご注意ください。

【申込締切】 平成25年8月30日（金）

【対象住宅】

昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅で、階数が2階以下、延べ床面積が30㎡以上のもの。併用住宅の場合は、面積の半分以上が住宅として使われているもの。

一般耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満であることが証明されるもの。また、耐震改修設計および耐震

改修工事を実施することで上部構造評点が0.3以上増加し、かつ、増加後の上部構造評点が1.0以上となること。

※上部構造評点とは、建物の地震に対する強さを表す数値です。

【対象者】

・「対象住宅」の所有者で、自己が居住するために耐震改修設計または耐震改修工事を実施する方

・市税および税外収入金を滞納していない方

【補助金の額】

・耐震改修設計費用の3分の1（限度額10万円）

・耐震改修工事費用の3分の1（限度額30万円）

【補助対象工事】

・耐震改修設計および耐震改修工事とし、平成25年12月20日（金）までに設計または施工が完了すること。

・市への申請手続きをする前に契約を行った場合は補助対象となりませんので、ご注意ください。

【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

【募集件数】

耐震改修設計・耐震改修工事ともに各6件（先着順。定数に達した時点で締め切り）

児童扶養手当

現況届のお知らせ

社会福祉課 子育て支援室（玉造庁舎）

☎ 0299（55） 0111

児童扶養手当の現況届受付について、次の日程で行います。現況届を提出しないと8月分（12月支給分）からの手当が支給になりません。通知は8月20日までに届く予定です。現況届の用紙は市役所にあります。

また、手当未申請で児童扶養手当対象者と思われる方は、お問い合わせください。

提出期間

8月20日（火）～8月30日（金）

（土曜・日曜を除く）

受付時間

○平日【3庁舎】

8時30分～12時・13時～17時15分

○夜間【玉造庁舎のみ】

8月28日（水）～8月30日（金）

17時15分～20時30分

（未申告の方は、夜間の受付ができません）

提出場所

玉造庁舎 社会福祉課 子育て支援室

麻生庁舎 総合窓口室

北浦庁舎 総合窓口室

児童扶養手当を受給している方へ

現況届提出に伴い、就労・生活・修学資金等の「悩み事相談窓口」を開設します。お気軽にお問い合わせください。

日時 8月28日（水）10時～15時

場所 玉造庁舎 相談室

問い合わせ

鹿行県民センター 県民福祉課

☎ 0291（33） 6264

介護保険料（65歳以上の方）本算定のお知らせ

介護福祉課（玉造庁舎） ☎ 0299-55-0111

■介護保険料（年額）は8月に通知します

介護保険料は、本人・世帯の市民税課税と本人の前年所得などをもとに段階別に計算します。

確定した保険料額と、仮徴収の暫定賦課分を差し引いた残りについて、納入通知書を8月上旬に送付します。

（年額）		（仮徴収）			（本徴収・以降の納期に振り分け）
確定した 平成25年度保険料額	－	特別徴収 4・6・8月	=		10・12・2月の3回
		普通徴収 第1・2期			第3・4・5・6期の4回

■保険料の納め方

●特別徴収（年金からの天引き）

65歳以上で、年金（老齢・退職年金、障害年金、遺族年金）を年額18万円（月額15,000円）以上受けている方・2カ月おきに支払われる年金から、支払ごとに保険料が天引きされます（老齢福祉年金からは天引きされません）。

●普通徴収（納付書、口座振替による納付）

特別徴収にならない方

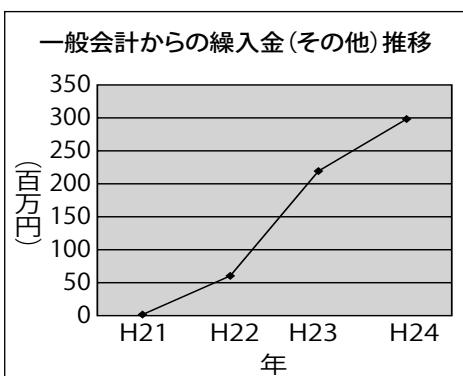
- ・年度の途中で65歳になられた方や転入された方、または年金が年額18万円（月額15,000円）未満の方など
- ・納付書により、市役所または市が定める金融機関で納めてください。納め忘れのないよう、口座振替をご利用ください。

●年度の途中で65歳になられた方や転入された方で、年金を年額18万円以上受けている方

- ・当初は普通徴収となります。特別徴収は翌年度以降に随時開始されます（年金の受給が遅れるなどの理由により、日本年金機構などから対象者として市へ通知がない場合は、引き続き普通徴収となります）。

■普通徴収の納期限（平成25年度）

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期
4月30日（火）	7月1日（月）	9月2日（月）	10月31日（木）	12月25日（水）	2月28日（金）



す。早急な国保財政の改善が望まれています。

国保の財政は医療費の増加などもあり、年々その深刻さを増しています。

果、税収の伸びが少ないことなどがあげられます。

これら原因としては、平成18年から国保税率を変更していないこと、その結果、税収の伸びが少ないことなどがあげられます。

国保の財政は医療費の増加などもあり、年々その深刻さを増しています。

す。早急な国保財政の改善が望まれています。

シリーズ 国民健康保険

国民健康保険の財政は・・・

このほど、市の国民健康保険の昨年度の財政の内容がまとまりました。国民健康保険特別会計は、全体では約52億円の規模でした。

歳入の主な内容を見ると、保険料収入が約12億円、国・県の補助金、共同事業交付金などが約33億円、市からの繰入金などが約5億6千万円などとなっています。一方、歳出をみると、医療費に係わる保険給付費が約31億円、後期高齢者支援金など、他制度への支出が約18億円などとなっています。

国民健康保険は、文字どおり保険の制度を利用して運用されるものです。いざというときに備え、みんなで拠出して備えるというもので、このために独立した特別会計という財政制度になっています。これは制度の中で収支が釣り合っていないと、市は国保会計では、国保税収入や国・県の支出の他に市の一般会計から繰入を行っています。この内容については、いくつかの区分けがありますが、昨年度の純然たる市からの繰入額は3億円となります。特別会計の本旨である独自会計の観点からみると、一般会計という他の会計からの繰入は会計として独り立ちしていないともいえます。また、この繰入額は年々増加しています。

常陸牛生産の功績に県知事から表彰

武井巖 さん

7月4日（木）、7500頭突破記念「常陸牛生産者の集い」の記念式典が水戸市内のホテルで開催され、行方市内で畜産業を営む武井巖さんが、茨城県知事より表彰を受けました。

武井さんは、ここ3年間の常陸牛格付け率が90%を越え、今年4月に開催された「第24回茨城県肉牛枝肉共助会」では、最高位である「名誉賞」を受賞するなど日頃から飼育技術の向上に努め、品質向上ならびに生産拡大の功績が認められ、橋本知事から表彰状が授与されました。

おめでとうございます。



学校給食センター見学会

野菜を食べよう なめがた食農教室

市内の小学生に、安心安全でおいしい地場農産物や学校給食の調理の様子を知ってもらおうと、6月19日（水）、北浦学校給食センターでなめがた食農教室が開かれ、武田小と玉造西小の児童41名が参加しました。

給食センターの調理風景の見学や、献立の作成に携わる栄養士の講話の後、市農村女性地域社会活性化推進連絡会の小島貴美子さんと大森和子さんが、野菜を作るときの苦労話などを紹介しました。

最後に、市農業振興センター職員による野菜クイズで大いに盛り上がりしました。

米国高校生と麻生高生が国際交流

外務省が進める青少年交流事業

7月5日（金）、アメリカテキサス州の高校生23人が麻生高校を訪れ、授業の見学や茶道体験、部活動体験を通じて同校の生徒たちと国際交流を深めました。

この事業は、外務省が進める青少年交流事業の一環として、北米地域の青少年に対し、日本の強みや魅力への理解増進を図ることなどを目的としています。

今回、米国の高校生に日本の伝統文化に親しんでもらおうと、麻生高校の卒業生で大日本茶道学会指導教授の荒張富樫さんに、茶道の手ほどきをしていただきました。



太陽光発電事業起工式

北浦複合団地にメガソーラーが建設されます

北浦複合団地に大規模な太陽光発電施設（メガソーラー）が建設されることになり、6月27日（木）、橋本昌茨城県知事や伊藤市長も出席して起工式が行われました。

工事は4事業者が共同で行い、34.8ヘクタール（東京ドーム7.5個分）の広大な敷地の中に太陽光パネル約13万5千枚が設置され、1年間の推定電力量は約2,950万キロワットアワーで一般家庭約8,200世帯分に相当します。

今後、企業誘致においても優位性が期待されます。

ミコットとフォークダンス

太田幼稚園夕涼み会

来年3月に閉園を迎える太田幼稚園の夕涼み会が、7月12日（金）、園児と保護者、その家族約120人が参加して開催されました。

この行事は、親子のふれあいとともに親同士の親睦を深めることなどを目的に毎年開かれ、今回は、行方市のマスコットキャラクター「なめりーミコット」も招かれ、フォークダンスなどを一緒に楽しみました。

また、茨城県のインターネットテレビ、いばキラTVが取材に訪れました。



羽生小が4位入賞

第50回交通安全子供自転車茨城県大会

7月3日（水）、茨城県交通安全協会と茨城県警察本部主催による「第50回交通安全子供自転車茨城県大会」が、ひたちなか市総合運動公園体育館で行われ、行方地区代表として出場した羽生小学校（土子潤、小澤佑斗、大崎庸之、狩谷健太）が、団体の部で4位入賞を果たしました。

この大会は、県内27小学校から各4人、合計で108人の児童が参加し、道路標識などの筆記テストと所定のコースを走る実技テストで審査が行われました。

旭日単光章受章おめでとうございます

高柳幸司さん・村松建一さん



高柳 幸司 さん

長野江在住の高柳幸司さんが、旭日単光章を受章されました。

高柳さんは、地域の農業者代表として、北浦地区土地改良事業の施行期間の全てにわたり、各種委員、役員を歴任しました。現在も、北浦土地改良区理事長としてご活躍されております。

手賀在住の村松建一さんが、旭日単光章を受章されました。

村松さんは、玉造南部土地改良区理事として土地改良事業の施行に携わるとともに地域の農村環境整備に尽力されました。現在も、玉造南部土地改良区理事長や玉造土地改良事務運営協議会長としてご活躍されております。



村松 建一 さん



霞ヶ浦の文化遺産「帆引き船」

展示用帆引き船が霞ヶ浦ふれあいランドにお目見え

帆引き船の残した歴史的な価値を後世に伝え、大いなる魅力を行方市から全国に発信しようと、7月12日（金）、霞ヶ浦ふれあいランド「水の科学館」前に、展示用の帆引き船が設置されました。

この帆引き船は、平成21年まで創業を続けた後、市開発公社に寄贈され、展示用として整備されたものです。

この日は、玉造小の児童や漁業関係者を招き、除幕式が開かれたほか、船の名称は「^{ほびきまる}帆美輝丸」と命名されました。

第27回B & Gスポーツ大会茨城県大会

7月6日(土) 常陸太田市水府B & G海洋センター

次の方は、8月17日(土)に辰巳国際競泳場にて開催されるB & G全国ジュニア水泳競技大会への出場権を獲得しました。

○中学生背泳ぎ男子 50 m 【第1位】 風間遥貴

○中学生平泳ぎ男子 50 m 【第2位】 風間遥貴

○小学5・6年生女子

平泳ぎ 50 m 【第3位】 樽見優希

バタフライ 50 m 【第3位】 浜田瑞稀

○小学3・4年生男子

自由形 50 m 【第1位】 風間智貴

背泳ぎ 50 m 【第1位】 風間智貴



春季茨城県還暦軟式野球大会準優勝

水郷マスターズの皆さん

6月8日(土)、水戸市総合運動公園軟式野球場で行われた春季茨城県還暦軟式野球大会において、水郷マスターズが準優勝に輝きました。



水郷マスターズは、行方・潮来・鹿嶋・神栖・鉾田の鹿行5市に住む30人で編成されたチームです。7月11日(木)、チームの代表者が、準優勝を伊藤市長に報告しました。

現在、9月6日から岩手県北上市で開催される全日本還暦軟式野球選手権大会に向けて、練習に励んでいるそうです。

今後の更なる活躍が期待されます。

車いすで金魚すくいを楽しみました

なめがた金魚すくい塾

6月26日(水)、特別養護老人ホームあそこの郷の入所者やデイサービス利用者の皆さんが、特設水槽を利用した金魚すくいを楽しみました。



この水槽は、車いすでも金魚すくいが楽しめるように脚が高く作られています。今後、金魚すくい塾では、認知症予防や目・手足の機能回復を目的に、金魚すくいの効果を生産者や介護福祉・医療関係者と連携して検証をしていきたいということです。



じゃがいも、たくさん掘れたよ!

北浦幼稚園児がじゃがいも掘り体験

6月18日(火)、北浦幼稚園の園児33名が、庄司信一さんの畑でじゃがいも掘りを体験しました。

震災の影響で幼稚園の畑が使えなくなったことにより、一昨年から庄司さんのご厚意で畑を提供していただいています。

子供たちは、土の中から次々とじゃがいもを掘り出し、「このじゃがいもでカレーライスを作りたいな」「じゃがバター食べたいな」ととても楽しそうでした。

次回は秋に、さつまいもの収穫をさせていただく予定です。



自然環境保全の感謝状授与

自然保護指導員 自性寺住職・児玉秀敏さん

6月20日(木)、国営ひたち海浜公園で行われた平成25年度茨城県立自然公園指導員および自然保護指導員等研修会の席上で、内宿の自性寺住職・児玉秀敏さんが、自然環境保全に対する長年の貢献を評され、茨城県から感謝状を授与されました。

自性寺は昭和52年2月に茨城県から自然環境保全地域として指定され、児玉さんは自然保護指導員として、巡視や管理について長く貢献されてきました。

おめでとうございます。

第8回行方市長杯軟式少年野球大会

6月1日・2日・8日 浜野球場ほか

【優勝】水戸市野球スポーツ少年団（水戸市）

第25回玉造ロータリークラブ少年サッカー大会

6月15日（土）北浦運動場第1グラウンド

【優勝】津澄SSS

【準優勝】麻生SSSブルー

【第3位】要SSS



津澄SSS

第13回行方市クロッケー大会

6月12日（水）北浦運動場第1グラウンド

【優勝】本宿クラブB 【準優勝】松寿会

第8回行方市ママさんバレーボール親善大会

6月9日（日）北浦運動場体育館

【優勝】南愛球会 【準優勝】青空

春季バドミントン大会

6月16日（日）北浦運動場体育館

男子ダブルスA【優勝】田畑・橋本 組（つばばだミントサークル）

男子ダブルスB【優勝】大河・大河 組（北浦）

男子ダブルスC【優勝】鈴木・安部 組（みんとくらぶ）

女子ダブルスA【優勝】笹本・安部 組（牛堀）

女子ダブルスB【優勝】富山・藤枝 組（大洗）

女子ダブルスC【優勝】三宅・山口 組（L & B）

第8回行方市中中学生ハンドボール大会

6月22日・23日 麻生運動場体育館ほか

男子の部【優勝】けやき台中学校（守谷市）

女子の部【優勝】けやき台中学校（守谷市）

【第4位】麻生中学校（行方市）

第3回行方市ゴルフ連盟大会

6月12日（水）麻生カントリークラブ

【優勝】仲田 充雄 【準優勝】横瀬 孝 【第3位】齊藤 勝己
ベスグロ（75）土子 常夫

第15回社会人サッカー大会

6月23日（日）北浦運動場第1グラウンド

【優勝】BIDAN（Y）

第9回行方市インディアカ大会

6月23日（日）北浦運動場体育館

【優勝】キャンディーズ（鉾田市）

【準優勝】てんとうむし（行方市）

第8回行方杯剣道大会

6月16日（日）麻生運動場体育館

中学生男子団体の部【優勝】平井中学校

中学生男子個人の部【優勝】山崎 雅斗（旭中学校）

中学生女子団体の部【優勝】神栖第四中学校

中学生女子個人の部【優勝】岡根 真琴（神栖第四中学校）

小学生団体の部【優勝】岩間剣友会A

小学生個人の部【優勝】大川 翔永（麻生剣友会）



大川 翔永さん

鹿行スポーツレクリエーション大会 （ソフトバレーボールの部）

6月16日（日）鹿嶋市立カシマススポーツセンター

Aブロック 男女混合【優勝】球遊会（行方市）

Bブロック 男女混合【準優勝】ねこじゃらし（行方市）

Cブロック 40歳以上【優勝】ファイヤーボール（行方市）

第8回行方市民総合スポーツ大会

7月7日（日）市内体育施設および各学校施設

★バレーボール【優勝】Lovers

★ソフトボール【優勝】新宮同志会

★バスケットボール

●男子の部【優勝】アレグロ

★ソフトテニス

●一般の部【優勝】平野・高野 組

●小学生の部【優勝】金澤・石川 組

★テニス

●男子ダブルス【優勝】江幡・廣川 組

●女子ダブルス【優勝】寺田・荒井 組

★バドミントン

●Aクラス【優勝】ミラクルショットA

●Bクラス【準優勝】北浦A

★剣道

●団体戦

【優勝】箱根 勝巳・大野 宗雄・栗野 武・今泉 弥 組

●個人戦【優勝】今泉 弥

★セーリングの部【優勝】小峰 実

★ハンドボール男子／女子

●男子の部【優勝】麻生フェニックス

●女子の部【優勝】麻生フェニックスJr. 保護者

★卓球

●一般SA【優勝】島田 将英

●一般SB【優勝】林 義克

情報ひろば



特別児童扶養手当・特別障害者手当等の現況届について

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当および経過的福祉手当を受給されている方は、毎年8月に現況届（所得状況および、現に対象者が在宅で養育または介護されているかなどの受給資格の確認）の提出が必要です。これは、引き続き手当を受けることができるかどうかを決める大切なものです。忘れずに手続きしてください。

提出日時

8月9日（金）～8月28日（水）

8時30分～17時15分

※土曜・日曜を除く

提出先

玉造庁舎 社会福祉課
麻生庁舎 総合窓口室
北浦庁舎 総合窓口室

問い合わせ

社会福祉課・障害福祉グループ

（玉造庁舎）

☎ 0299（55）0111

障害者相談員が委嘱されています

市では、身体障害者相談員3人、知的障害者相談員2人が障害者相談員として委嘱され、活動しています。

障害者本人または保護者の方々が相談員なので、障害をお持ちの方は、当事者どうし気軽な感じで相談できます。是非活用してください。

○身体障害者相談員

伊藤 伸一郎

☎ 0299（72）1487

原 喜美子

☎ 0291（35）0235

後藤 芳夫

☎ 0299（57）0926

○知的障害者相談員

大野 剛

☎ 0299（72）2289

宮内 文子

☎ 090（4706）4043（携帯）

問い合わせ

社会福祉課・障害福祉グループ

（玉造庁舎）

☎ 0299（55）0111

FAX 0299（36）2610

8月13日から8月15日までのごみの収集について

お盆期間中のごみの収集については次のとおりですので注意してください。

8月13日（火）	玉造地区の燃えるごみの収集日 ※燃えるごみ以外は収集しません 美化センター休業日
8月14日（水）	北浦地区の燃えるごみの収集日 ※燃えるごみ以外は収集しません 美化センター休業日
8月15日（木）	麻生地区の燃えるごみの収集日 ※燃えるごみ以外は収集しません 美化センター休業日

※ごみは収集日の朝8時までに集積所へ出してください。

※お盆前後は美化センターが大変混み合います。

美化センターへのごみの持ち込みは早めをお願いします。

【問い合わせ先】

環境課

TEL 0291-35-2111

行方市環境美化センター

TEL 0299-72-1853



行方市の人口

総数 38,024人（-23）
男 18,822人（-22）
女 19,202人（-1）
世帯数 12,673世帯（+11）
平成25年7月1日現在
※外国人住民を含む
（ ）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 市の木 市の鳥
ヤマユリ イチョウ シラサギ
（山百合）（銀杏）（白鷺）

行方市のうた

（1番）われを^{はぐく}育む^{さとやま}里山は^{あさひ}朝日
大地の恵に^{めくみ}満ちあふる^{あさひ}朝日
湖に^{かわ}輝き^{かがや}夕日^{ゆふひ}山の端^はそめる
ああ^{ふるさと}ふるさと^{わが}わが希望^{きぼう}
（2番）祭りばやしに^{まつ}心おど^{こころ}
り^ふ風土記の里に^ふ童の声は^{こゝろ}はず
む^や谷津田^や風にそよぎ^{かぜ}稲穂^{いなほ}
黄金に^{かな}輝く^{かがや}ああ^{ふるさと}ふるさと
ああ^{わが}わが^{いにしえ}安らぎ^{やす}
（3番）古のなごり^{ふる}受けつぎ^う
し^{おおぞら}大空^{はばたく}はばたく^{こどもら}子どもら
の^{ゆめ}夢を^{はぐく}育む^{まなびや}学舎は^{ひろ}拡く^{こころ}
心の^{こころ}礎ぞ^{いしづえ}ああ^{ふるさと}ふるさと
ああ^{わが}わが^{あらい}未来^ああー

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

はい、
こちら消費生活センター！



おひとり暮らしの高齢者宅、 巡回訪問を始めました！

減ることのない振り込め詐欺・悪質商法が多発していることから、行方市消費生活センターでは、おひとり暮らしで高齢者等の方を対象に巡回訪問を行い、最近の消費者トラブルについての注意喚起や、トラブルはないか情報収集を行っています。

最近の新手のトラブルでは、過去に訪問販売で被害にあった消費者宅を訪れ、今後も訪問販売業者からの勧誘が続くなどと言って不安をあおります。そして、訪問販売業者が来ないように手続きをしてあげると言って、手続費用を請求されてしまう等の相談が寄せられています。勧誘を止めると言われ、金銭を請求された場合には絶対に応じてはいけません。

こういった最新の振り込め詐欺の手口や情報を届けていけるよう巡回訪問をしていきたいと思えます。

また、何か困ったり、トラブルにあったり、必要のない契約をしてしまった時などは、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



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。

— まつりと女性 —

玉造郷土文化研究会会長

柳瀬 徳造

最近、テレビ映像や新聞の報道写真で、女性が神輿を担いだりお囃子を奏でたり、艶やかで勇ましい姿を紹介される機会が多くなっています。特に、地方の祭礼においては女性による「まつりの梯子」が顕著になっているようです。

また、近代社会を象徴してきた「女性の社会進出」という言葉も死語になりつつあり、ほとんどの男性職場に女性が活躍し、母性の有様を仕事にしていた職業にも多くの男性が活躍する時代になりました。

しかし、このような現代社会においても女性が主体となれない多くのまつりも存在しています。様々な学説がありますが、「死という事象」や「女性の出産や生理による出血という事象」がケガレを生むという考え方を主流としているようです。人々は、ケガレを忌み嫌うことから神事には喪に服している方や女性を参加させない慣わしを継承しているのです。

特に、女人禁制の山岳信仰や山寺に代表される慣習があります。また、茨城県出身の大関「稀勢の里」の横綱昇進が懸かった名古屋場所は大いに沸きましたが、この相撲の「土俵」へ女性が上がれない風習はマスコミでもよく取り上げられますが、現在もその風習は踏襲され、社会的通念が未だ市民権を得ていると判断せざるを得ません。

本市でも多くの祭礼や年中行事が男性中心となっていることには変わりませんが、少子化社会に起因する影響により、少しずつですが女性の参画が認められ始めています。羽生地区、玉造上宿のお囃子や大麻神社祭礼の下座連には女性が参加しています。子どもたちが担い手の行事にも変化があり、沖洲地区や金上地区の仏様を迎える「盆綱」の年中行事にも女の子たちが積極的に関わるようになっていきます。

このようなまつりへの女性参画と対比するように、近年失われている慣習もあります。その一つが、正月三箇日の若水汲みや雑煮など賄の務めです。また、本来は男性が自ら調理したりしていた講や年中行事などは、女性が賄を担当するようになり、その行事さえ消失しているケースも多くあります。女性を休ませるためのさまざまな知恵や本質が失われてしまい形骸化することにより、行事を行う意味さえ曖昧になっているのです。

世は女性社会といわれるように女性の活躍が顕著であり、「レディース・デー」や「女子会割引」に象徴されるように、経済の担い手も女性と目され、多くの消費を促すためのサービスが運用されています。

しかし、「肉食系女性」を自称するリーダーシップの強い彼女たちにも参画できないまつりや女性に排他的な年中行事もあるかもしれません。

これからも、まつりの実態と本来のすがたを探りながら、女性参画を考えていきたいと思えます。

広告募集

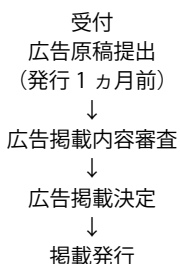
「市報行方」へ 広告を掲載しませんか

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 FAX 0299-72-2174



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

〇〇〇弁護士 瀧 智英 (茨城県弁護士会所属) 〇〇〇

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しています

親子教室&ス・トミック講座のお知らせ

こども鑑賞会&親子の絆講演会

日時 8月2日(金) 9:40受付

場所 西浦地区学習センター

※申し込みは必要ありません。
たくさんの皆さんの参加を
お待ちしております！



手作り人形劇！！

日時 8月28日(水) 9:30受付

場所 北浦公民館

講師 ふるさとの会



子育て広場 8月の行事予定

午前 9:30 ~ 11:30

8月		コテラス(麻生)	北浦公民館(北浦)	玉造保健センター(玉造)
5	月	○		○
6	火		○	○
7	水		○	
8	木	○		○
9	金			○
19	月	○		○
20	火		○	○
21	水		○	
22	木	○		○
23	金		○	
26	月	○		○
27	火			○
29	木	○		
30	金		○	○

※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)に変わりました。



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

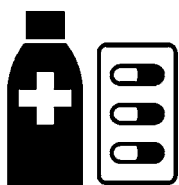
いつまでも健やかにすみなれた地域で生活
していけるよう、高齢者やご家族のみなさん
を、医療、保健、介護及び福祉などさま
ざまな方面から総合的に支援します

コラム (第39話)・・・人生の目標



三浦雄一郎さんが最高齢でエベレスト登山を成功させました。60歳で体力の衰えを感じた三浦さんは大きな目標を立て、それに向かってトレーニングを始めたそうです。決心してから10年間は、骨折をしたり、心臓を患ったり、順風満帆とはいえませんでした。しかし、その目標を持った三浦さんは、あきらめることなく努力をしました。「高齢だからあきらめたら？」普通の家族ならそう言ったかもしれません。しかし、三浦さんの家族や主治医は違ったのです。その目標を達成するために、自分たちがどうサポートしなければならないのか。リスクをどう回避していけば良いのか。家族それぞれに役割を果たし、できないことは専門家にサポートしてもらって体制をつくりました。ひとりの目標であったかもしれませんが、その目標に向かい、高齢者だからという縛りをつけず、チームで取り組んだのです。三浦さん一人の力では、なしえなかった目標だったと思います。

目標を持つことは、どんな目標にしろ、その人の生活の質を向上させていくことです。1年後も畑仕事をしたい、温泉旅行をしたい、隣の家まで歩いていきたい。どんなことでもいいと思います。1年後どんな自分でいたいのか想像してみましょう。もう年だから仕方がないではなく、「病は気から」というように、元気の元も気持ちからです。



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

夏の健康管理 暑い夏を元気に！！

蒸し暑い高温多湿の夏は、身体機能や抵抗力の低下・慢性疲労感・持病の悪化など、いろいろな健康トラブルを招きやすい季節です。

夏バテ対策をしよう！

☆脱水に気をつけて

- *のどが渇く前に、こまめに水分の補給をしましょう（運動や入浴、就寝の前後などは特に）。
⇒1日の水分補給の目安：1～1.6Lの水・お茶・麦茶等を。
大量の汗には、薄い食塩水（1Lの水に1～2gの食塩を入れたもの）を。

☆ばっかり食に注意！

- *夏は特に、麺だけ食べる「ばっかり食」や、ビール・清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。
⇒繊維が豊富な野菜を1日350g摂取しましょう。
ビタミン・ミネラルは、炭水化物を効率良くエネルギーに代えます。
⇒たんぱく質（豆腐・豚肉等）を十分に。食欲がないときは「量より質」を！

☆夏も軽い運動の習慣で体力保持

- *朝と夕方の日差しが弱く涼しい時間帯に、ウォーキングやラジオ体操など軽い運動をしましょう。
⇒生活にリズムをつけることで、自律神経の働きを整える効果があります。

☆エアコンと上手に付き合おう

- *室温と外気温の差は5℃～6℃が理想。外出時は温度差が大きいので上着等を持参しましょう。
⇒就寝時はタイマーをかけて気持ち良く快適に・・・
⇒緑のカーテン（ゴーヤなど）で涼しく過ごす工夫を。ゴーヤは料理にも活用しましょう。

～私の健康法～ 手作り酢ジュースでいつも元気！

船子の茂木貴美子さんの健康法は、毎日、穀物酢で作る手作りの「酢ジュース」を飲むこと。病院（職場）で用務の仕事に携わっていますが、大汗をかけたあとで飲むこの酢ジュースが後味すっきり、さっぱりして活力が出るので大好きだそうです。

特に夏は酢ジュースを凍らせて持参し、冷たくして飲むと格別とのこと。「飲み続けて10年。風邪を引かなくなりました。夏は殺菌作用もあり、疲労回復にも役立ちます。健康に良いのでたくさんの人に教えました」と貴美子さん。この酢ジュース、大量に汗をかく仕事や運動のときなど、年齢を問わず幅広く活躍しそうですね。

皆さんもこの元気ジュースをぜひ一度お試しください。



酢ジュースの作り方

- 材料 ・柑橘類 300g（自宅にある旬の物など）
・穀物酢 900ml
・砂糖 200g 弱
・容器（煮沸済みのもの）

- ①柑橘類は皮つきのまま切り、酢・砂糖と一緒に容器に入れ、時々シェイクして10日ほど置き、柑橘類を取り出す。
- ②原液は、他の容器に詰め替えて、冷蔵庫で保管する。
- ③原液1に対して水10倍以上で、必ず水で薄めて飲む。
例：500mlのペットボトルなら、原液を1cm程度入れて水で薄める。

★ お酢の効果

- ①疲労回復を早める
- ②殺菌作用
- ③減塩作用
- ④食材を柔らかくする作用

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。



「高校入試」

湊 かなえ

名門橘第一高校の入試前日、教室の黒板に「入試をぶつつぶす！」の貼り紙が見つかる。迎えた入試当日。振り回される学校側と、それぞれ思惑を抱えた受験生。謎に充ちた長い一日が始まった…。ドラマとは異なるラストを収録。



「リターン」五十嵐 貴久



「こぎつねボック」いまむら あしこ
「うみのおばけずかん」斉藤 洋

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。

Aug 8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

8月14日(水) 午前10時～	おいで えほんのたのしいじかん
8月24日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ: 敬老の日)



☆小学生のために

8月9日(金) 18:30～19:30	夕涼みおはなし会・図書館の怪談 (夏の夜を涼しくするお話…)
8月24日(土) 8月25日(日) ① 9:00～12:00 ② 13:00～15:00 (両日共通)	一日図書館員(※要申し込み) (図書館の仕事を体験してみよう)

夏休みの課題図書や、自由研究の参考図書も取りそろえています。どうぞご利用ください。

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

前期公民館講座開催中！

各公民館において、各種講座・教室が開催されています。

今回は、ふるさと「行方」の歴史を知ろう！についてお知らせします。

7月5日の第1回目は、「麻生の史跡と麻生城跡(羽黒山) 散策」。市の福祉バスで麻生地区の史跡や古刹めぐりをしました。

文化財担当の市職員や住職さんのお話を伺い、改めて地元の歴史の深さを学び、参加者20名は、充実した一日を過ごすことができました。

第2・3回目は、コースを替え、北浦地区・玉造地区をめぐり、「行方」の歴史の一端を学ぼうと考えています。



「行方市文化財」巡り旅④

くまのじんじゃ ほんでん
熊野神社 本殿

県指定有形文化財(建造物)
指定年月日: 平成7年1月23日
所在地: 行方市島並1298



祭神に伊弉諾尊・伊弉冉命・素戔鳴尊の三神をまつるこの神社は、もと熊野大権現と称しましたが、明治3(1870)年熊野神社と改称されました。熊野大権現は、応永元(1394)年行方氏一族の島並氏によって創建されたと伝えられています。後の天正9(1581)年島並左衛門太夫幹国等による再建の棟札もあります。社殿が、万治元(1658)年に焼失、現在の建物は、翌(1659)年麻生藩主新庄氏の支援により再建されたものです。ケヤキ・スギ・マツ材を使用し一間社流造の本殿は、銅版葺き・西向きで周囲の絵様線形は、遺構例も少ない江戸時代初期のものとして注目されています。島並の氏神であるとともに、航行の安全に霊験があると伝えられています。

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



© 株式会社鹿島アントラーズ F.C.

アントラーズ選手ホームタウン小学校訪問が行われました！

鹿島アントラーズでは、昨年度に引き続き、ホームタウン活動の一環としてホームタウン5市内の小学校への巡回訪問を行っています。

今回は、6月20日に玉川小、玉造小、羽生小へ選手各2名が訪問し、リフティングの披露やミニゲームなどを通じて児童たちとの交流を深めていました。会場は、終始、児童たちの歓声や笑顔に包まれていました。

なお、この活動は平成24年度から3年間をかけて全小学校を訪問する予定です。今年度の行方市への訪問は、今回の3校のほか手賀小、玉造西小、現原小を予定しています。



帰り際も大人気の川俣選手・柴崎選手（玉川小）



大迫選手・土居選手とミニゲームで対戦（玉造小）



アントラーズに関するクイズを出す西選手・宮内選手（羽生小）



ホームゲーム

- Jリーグ (DIVISION1)
- ◇ 8月3日(土) 18:30 ~
第19節 大宮アルディージャ
- ◇ 8月17日(土) 18:30 ~
第21節 アルビレックス新潟
- ◇ 8月24日(土) 19:00 ~
第22節 横浜F・マリノス
- ◇ 8月31日(土) 18:30 ~
第24節 柏レイソル
- 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 サンパウル 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！



三輪車でポーズ♪
かっこいいでしょ☆

おおさと りお
大里 璃生くん

1歳 H23.9.21 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8月12日（月）までにお申し込みください。

【問】秘書課（麻生庁舎）

TEL 0299-72-0811

40歳を過ぎ、一昨年初めて人間ドックを受けました。幸い、異常は見つかりませんでした。6年前から始めたジョギングが生活習慣病予防につながっているようです。無理のない範囲での運動と正しい食生活を心がけたいですね。（保）

卒業以来、十数年ぶりに母校へ伺い、小倉百人一首かるた部の対戦の様子取材しました。張り詰めた空気に私まで緊張。静寂の中に響く札をとる音と、その中での凛とした姿が印象的な越川さんでした。長崎で行われる全国大会でのご活躍を期待しています。（美）

編集後記

です！



るのが好きで、鹿島鉄道にも乗ったことがあります。この地に縁があり、ここで働き始めてから、周りの皆さんに支えられて、今日まで来ることができました。いつか、お世話になった皆さんに恩返しをしたいです。ただ今、お嫁さん募集中です！

ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます！

塩田さん

（丸善ファーム）

有機で野菜（葉菜類）を作っています。2年間の農業研修を経て、昨年5月から北浦地区で就農しています。

ローカル線で旅をするのが好きで、鹿島鉄道にも乗ったことがあります。この地に縁があり、ここで働き始めてから、周りの皆さんに支えられて、今日まで来ることができました。いつか、お世話になった皆さんに恩返しをしたいです。ただ今、お嫁さん募集中です！

なめがたを食べよう

あさがお菜

vol 17

葉も茎も柔らかな葉物野菜「あさがお菜」。今回は、北浦地区であさがお菜を栽培している宮崎さんのお宅を訪ねました。

「あさがお菜は、シャキシャキとした歯ごたえと、くせの無い味が特徴の野菜です。2月頃に種まきをして、4月下旬頃から収穫を始め、9月頃まで摘み取りをします。旬は夏ですが、うちでは通年で栽培・出荷しています」

宮崎さんが、あさがお菜の栽培を始



葉も茎も柔らかです



JA なめがた 北浦地区 葉物部会 あさがお菜部長 宮崎定夫さん

めたのは約8年前。以来、与える肥料を工夫して、できるだけ自然な状態で育てることを心がけているそうです。

「生で食べられるようなあさがお菜作りをしています。行方で作るあさがお菜はハウス栽培なので、露地物と違って硬いスジが無くて柔らかく、生でサラダで食べてもおいしいですよ」

宮崎さんの奥さまに、おすすめのあさがお菜料理を伺いました。

「塩イカを細かく刻んで、あさがお菜



芽が出たばかりのあさがお菜



まさに今、暑い夏が旬です

と混ぜ、天ぷらにします。ご飯のおかず、お酒のおつまみにも合いますよ。おひたしにしたり、ベーコンや肉と炒めるのもおいしいです。くせが無いので、自分好みの味付けで食べられますよ」

「あさがお菜」という名前は、植物のあさがおに似た花が咲くことから付いたそうです。行方で作られたあさがお菜は、主に横浜市に出荷され、中華料理の食材として使われています。

今後は、中華料理のほか、いろいろな食べ方を提案し、横浜市以外にも販路を拡げていきたいとお話されていました。行方産のあさがお菜、皆さんもぜひ味わってみてください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

あさがお菜には、カロテンが多く含まれているので、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防するほか、がん予防の働きもあります。



あさがお菜の変わり冷奴

○材料（2人分）

- ・あさがお菜 100g
- ・ベーコン 25g
- ・しめじ 100g
- ・豆腐 1丁
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1
- ・ミニトマト 1個
- ・みょうが、しょうが 各少量

○作り方

- ①あさがお菜は、茎と葉の部分に分けて切る。
- ②フライパンに、ごま油とニンニクの薄切りを加えて炒め、香りが出たら、茎としめじ・ベーコンを入れて炒める。
- ③油がなじんだら、葉と鶏がらスープの素、酒を加えて炒め、全体にしんなりしたら、塩・こしょうで味を整える。
- ④豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切っておく。みょうがは薄い輪切り、しょうがはみじん切りにし、ミニトマトは半分に切る。豆腐に③とみょうが・しょうが・ミニトマトを盛り付け、ポン酢等でいただく。

【1人分栄養量】エネルギー 306kcal たんぱく質 18.2g 脂質 22.7g 食塩相当量 0.5g