

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



行方市マスコットキャラクター
なめりーミコット

2013
10
Oct
No.98

Contents

特集 自主防犯活動のすすめ	P02
お知らせワイド版 (幼稚園保育所の申し込み案内・国民年金ほか)	P06
市の話題・トピックス (市長選市議補選開票結果・県銘柄産地再指定ほか)	P12
情報ひろば	P16
子育て・包括支援	P18
健康づくり	P19
図書館情報・公民館情報・文化財巡り旅	P20
アントラーズ・かわいい笑顔・ルーキー	P21
なめがたを食べよう(しめじ)	P22

見て！大きなおいもだよ
—親子でふれあい 食農体験—

自主防犯活動のすすめ

「地域ぐるみで児童・生徒の安全を守る」



誘拐や通り魔、痴漢、交通事故など登下校中に児童・生徒が痛ましい事件に巻き込まれるケースが全国的に多発しています。

これらの事件をきっかけに、行方市において、平成16年から22年にかけて、地域の皆さんの協力により、各小学校区単位に見守り隊が相次いで結成されました。また、交通安全協会や交通安全母の会の皆さんによる立哨指導も随時行われています。

子どもたちが徒歩や自転車で利用する通学路は、木がうつそうとした民家のない薄暗い道や交通量が多いところ、大型車両が行き来する箇所など、さまざまです。

今回、各地域で行われている自主防犯活動の一部を紹介するとともに、警察や保護者の方のご意見を伺いながら、児童・生徒の通学時における安全確保について考えていきたいと思えます。

行方市内における「こどもを守る110番の家」設置状況等

学校名	設置戸数	学校名	設置戸数
麻生小学校	138戸	玉造西小学校	10戸
麻生東小学校	65戸	現原小学校	57戸
津澄小学校	60戸	玉川小学校	22戸
要小学校	48戸	玉造小学校	34戸
武田小学校	159戸	手賀小学校	27戸
羽生小学校	20戸	合計	640戸

こどもを守る110番の家と見守り隊

「こどもを守る110番の家」とは、ボランティアとしての活動であり、子どもたちが街で知らない人から「声かけや痴漢、つきまとい」などの被害を受けたときに、「安心して避難することができ、かつ、その後の警察



通学路を歩く登校班の児童と見守り隊の皆さん

などへの通報、保護をしてもらえる家（一般家庭・商店・企業等・車）をいいます。

行方市においては、現在、全小学校区にあわせて640戸の110番の家が設置されているほか、子どもたちの登下校時の安全を守るため、一部の小学校を除いて「見守り隊」が組織され、自動車にステッカーを貼ってパトロールしたり、防犯パトロールの帽子をかぶったりして、危険箇所立つなどの活動をしています。また、ご自身の健康維持も兼ねて子どもたちと一緒に歩く方も見受けられます。

「子どもを守る110番の家」に賛同いただいた方の建物の玄関先には、左下のイラストが描かれた看板が設置されています。犯罪等の被害に遭い、または遭いそうになって救助を求めてきた子ども等の保護をはじめ、事件・事故の発生を認知した時の110番通報、日常生活の中で、近所に子どもたちが被害に遭いそうな危険な箇所等を発見した場合の連絡など、児童・生徒の身の安全を確保するため、日々ご尽力をいただいています。一部の家では、救急箱も用意され、通学中にけがをした子どもたちの応急手当

をしてくれるところもあります。

子を持つ親であれば、我が子は当然、子どもの安全は常に気になるものです。「変な人に襲われないか」「交通事故に遭いはいないか」など、学校へ行くとき、学校から帰るとき、遊んでいるとき、いつも不安に思っています。しかし、一日中子どものそばで見守ってあげることができません。

「地域の子どもは地域で守る」という考えに立って、それぞれが家にいながら、仕事をしながら、可能な範囲で、そのとき、その場所にいる子どもたちをそっと見守ってあげるといふ活動が、「子どもを守る110番の家」です。行方市には、多くの110番の家が設置され、登下校中における不審者情報の報告はほとんどありません。「地域全体で子どもたちを守る」という姿勢が、犯罪抑止力にもつながっています。

子どもを守る 110番の家



茨城県警察本部

interview インタビュー



橘川商店 店主 橘川捷一郎さん

玉造小学校から依頼を受けたのは10年以上前だったと記憶しています。これまで、不審者から逃げるために駆け込んできたという事例はありませんが、自転車で転んでけがをした児童生徒の応急処置をしたことは、かなりあります。玉造中学校から私の店までの坂を自転車で乗って下りてくる生徒がけがをします。最近では、マナーよく通学していると思います。

子ども110番の家は、子どもの安全を守るということにおいて良い制度ですので、これからも協力していきたいと思っています。

interview インタビュー



民生委員児童委員 須貝権則さん

3年前に玉造西小学校からお話を伺い、小学生の登下校と一緒に歩いてみようと思いい、見守り隊へ参加しました。

地元の児童は、雨の日も風の日も登校班を作って登校していますので、学校があるときは、毎日一緒に歩いています。

以前、ある児童が、「須貝さんいつもありがとう」と書かれた写真入りのはがきを持ってきてくれました。とてもうれしくて目頭が熱くなりました。

来年4月に玉造統合小学校が開校し、西小学校の児童たちはスクールバスで通うことになると思います。校長先生からは、停留所までの見回りのほか、スクールバスの乗降時や車中の安全確保について協力依頼がありました。引き続き協力していきたいと思っています。

interview インタビュー



保護者 永作千寿子さん

私の子どもが通う小学校の地区には登校班がないので、毎朝、お友達5人で歩いて登校をしています。

下校の時も国道に出るからは車の通りも激しく、あまりお店もなく人通りもないので家に着くまでは心配です。

もし、不審者が出た場合、防犯ブザーだけで対処できるのか不安に思っています。



interview インタビュー



行方警察署生活安全課長 古谷悦男さん

平成24年度における茨城県内の不審者事案は921件発生し、そのうち、声かけや露出、つきまとい事案は295件と、全体の32%を占めています。

行方警察署管内における声かけ事案は、潮来市が2件、行方市が1件発生しました。

集団登校をしている児童が、忘れ物をとりに自宅へ帰ったりするときが狙われやすいという傾向があります。

警察としましては、警察署と学校長などから構成される学校警察連絡協議会を夏休み前に開催し、児童・生徒を犯罪から守る取り組みを強化



しています。

昨今、子ども達が犯罪に巻き込まれるケースが報道され、不安に感じる保護者の声を耳にしますが、あまり神経質にならずに、子ども達を見守ってください。

「イカのおすし」という言葉を聞いたことがあると思います。防犯教室で小学生に教えているのですが、「行かない」「乗らない」「大声で叫ぶ」「すぐ逃げる」「知らせる」。これらの言葉は、知らない人に声をかけられ誘われそうになったり、連れていかれそうになったときに、とっさに行動を起こすための合い言葉です。皆さんもぜひ覚えていただきたいと思います。

子どもの登下校時の安全を守る

児童・生徒の登下校時における安全確保のため、日々、学校と保護者、地域そして行方警察署が連携して取り組んでいます。

平成17年12月に栃木県日光市（旧今市市）で発生した女子児童殺人・死体遺棄事件。小学校から帰宅途中の被害者が、友達と別れた後行方不明となり、翌日に、常陸大宮市の山林内において遺体で発見され、依然として犯人は捕まっていません。

行方市においては、幸いにして凶悪な事件は起きておりませんが、登下校時に不安を感じている保護者がいることも事実です。

今後、小学校の統合がすすみ、スクールバスを利用する児童が増えると思われれます。しかし、徒歩通学の子どもや停留所までの移動、バスの乗降時などは、安全確保のため、引き続き地域の皆さんの協力が不可欠となります。

少子高齢化の中、将来の行方市を担う子どもたちは宝です。既に設置されている自主防犯組織を堅持するとともに、地域の見守り隊活動へのご理解と協力をお願いいたします。

ぼうはんのおやくそく **イカのおすし**

イカ

い
行かない



知らない ひと について 行かない

の

の
乗らない



知らない ひとの くるまに 乗らない

お

おおごえ
大声でさけぶ



たす 「助けて!!」と おお
こえ 声を出したり、 大きな
ぼうはんブザーを
鳴らす

す

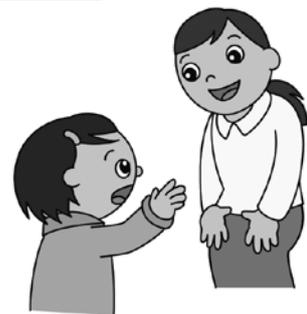
すぐ にげる



こわかったら
おとな いる ほうに
すぐ にげる

し

し
知らせる



どんな ひとが
何を したか、
いえ 家の ひとに し
知らせる

ぼうはんきょうかい・けいさつ

茨城県警察本部ホームページより引用

幼稚園

幼稚園教育は、幼児自らが積極的に事物や他者、自然事象、社会事象など周囲の環境とかかわり体験することを通して、生きる力の基礎を育てながら、小学校へのスムーズな移行を考える場です。

幼稚園名 (所在地)	電話	通園区域	定員
麻生幼稚園(仮称) (麻生 1147-1)	0299-72-0530	麻生地区	140人
北浦幼稚園 (山田 1281)	0291-35-2038	北浦地区	70人
玉造幼稚園 (玉造甲 4175)	0299-55-0281	玉造地区	140人

麻生幼稚園と太田幼稚園の統合のお知らせ

平成26年4月1日、麻生幼稚園と太田幼稚園は統合になります。4月より新園舎の麻生幼稚園(仮称)で保育が始まります。※名称は仮称です。

教育時間と預かり保育について

教育時間の前後、長期休業中の預かり保育を実施しています。

- ・教育時間：午前8時30分から午後3時
- ・預かり保育：①午前7時30分から午前8時30分
②午後3時から午後6時
③午前8時から午後6時 長期休業中(夏休み、冬休み、春休み)

※預かり保育の申し込みは、①が各幼稚園、②③は社会福祉課

申込受付期間 **11/15(金)～11/29(金)**

受付時間

午前7時30分～午後5時(土・日・祝日除く)

申込先

各幼稚園へ「入園申込書」を持参してください。(持参困難な方は、学校教育課へ問い合わせください。)

対象 4歳児 平成21年4月2日～22年4月1日生まれ
5歳児 平成20年4月2日～21年4月1日生まれ

入園申込書 本年9月1日現在、市内在住対象世帯には、保護者宛に入園申込案内を送付します。本年度入園している園児には、幼稚園から継続申込書を配布します。

費用等 入園料2,500円
授業料36,000円(3,000円×12カ月)
その他の費用(給食費、教材費等)
利用サービスによつての費用(預かり保育料、バス(玉造地区)・タクシー(麻生・北浦地区)等通園費)
※平成26年度から北浦地区の送迎はタクシーのみとなります。
詳細については、入園申込案内書でご確認ください。

【問い合わせ】 学校教育課(北浦庁舎)
〒311-1792 行方市山田2564番地10
TEL 0291-35-2111 FAX 0291-35-1785

幼稚園を親子で体験!

実施日時 **11/6(水)・11/7(木)**

午前9時50分～午前11時
(いずれか1日)



対象園児 上記募集対象児と同じ
実施会場 各幼稚園(麻生、北浦、玉造幼稚園)
申し込み 各幼稚園まで電話、来園にて
申込締切 10月25日(金)
その他 保険料50円、上履き持参(親子とも)

幼稚園に入園していない子どもさんを対象に各幼稚園で保育体験を実施します。あわせて教育内容の説明等も行います。お気軽にご参加ください。

保育所の
幼稚園。

保育園

保 育 所 名 (所在地)	電話	受入年齢	定員
麻 生 保 育 園 (麻生 3323-10)	0299-72-0522	0歳(6ヵ月) ～6歳(就学前)	90人
竜 翔 寺 保 育 園 (根小屋 99)	0299-73-2340	0歳(6ヵ月) ～6歳(就学前)	100人
子どもの家 ^{すみれ} の苑 (麻生 615-4)	0299-77-1766	0歳(産休明け) ～6歳(就学前)	20人
北 浦 保 育 園 (中根 309-1)	0291-35-3141	0歳(6ヵ月) ～6歳(就学前)	80人
玉造第一保育園 (玉造乙 1027-1)	0299-55-3631	0歳(6ヵ月) ～6歳(就学前)	80人
玉造第二保育園 (西蓮寺 481)	0299-56-0710	0歳(6ヵ月) ～6歳(就学前)	90人
玉造第三保育園 (芹沢 1652-5)	0299-55-1224	0歳(6ヵ月) ～6歳(就学前)	90人
(仮称)のぞみ保育園(認定こども園) ※12月から開園予定(山田 3418-1)	0291-35-2550	0歳(6ヵ月) ～2歳	30人

(※10月1日現在)

開設時間(平日) 午前7時～午後6時(午後7時まで延長保育)

- 各保育園の保育サービス等につきましては「保育園入園のご案内」にてご確認の上お申し込みください。
- 申込書類・「保育園入園のご案内」については申込先窓口にてお受け取りください。
- ※認定子ども園として12月から開園予定の(仮称)のぞみ保育園は、**直接、園へ申し込んでください。**



申込受付期間 11/15(金)～11/29(金)

受付時間

午前9時～12時・午後1時～5時
(土・日・祝日除く)

※11月28日(木)、11月29日(金)は、
玉造庁舎のみ午後6時30分まで受け付けます。

申込先

玉造庁舎 社会福祉課 子育て支援室 0299-55-0111
麻生庁舎 総合窓口室 0299-72-0811
北浦庁舎 総合窓口室 0291-35-2111

対象

保護者の就労状況等により保育に欠けると認められる0歳から6歳(就学前)までの児童
※ただし、入所の要件により実施期間が限定されることがあります。

提出書類

- ① 保育所入所申込書
 - ② 家庭状況調査票
 - ③ 就労(予定)証明書
 - ④ 児童の状況について
 - ⑤ 平成25年分源泉徴収票の写しまたは確定申告書の写し(父母両方) ※その他状況に応じて、必要書類を提出していただきます。
- ※①・②・③・④はすべて揃わないと受付できません。
※⑤については事業所から配布され次第、または確定申告が済み次第提出してください。

【問い合わせ】 社会福祉課 子育て支援室
(玉造庁舎)

TEL0299-55-0111 FAX0299-55-0110



平成26年度の受付
がはじまるよ!

案内
申し込み

飼い犬の登録と狂犬病予防注射の実施について (平成 25 年度追加集合注射)

平成 25 年度の飼い犬の登録と狂犬病予防注射 (追加集合注射) を下記の日程で実施します。

生後 91 日以上の犬は狂犬病予防法により、登録と狂犬病予防注射が義務づけられています。

室内小型犬や猫も例外ではありません (すべての犬が対象です)。愛犬と一緒に都合の良い会場へお越しください。



毎年
忘れずに
受けさせて
ワン!

○登録料等

区分	登録済み	未登録
登録手数料	—	2,000円
注射済証料	350円	350円
予防注射料金	2,950円	2,950円
計	3,300円	5,300円

○犬の登録は生涯 1 回

平成 7 年 4 月 1 日以降に済ませた登録は、その犬の生涯にわたって有効で、毎年登録する必要はありません。

○**狂犬病予防注射は、毎年 1 回受けなければなりません。**

○届け出は環境課へ

登録した犬が死亡した場合、所在地や所有者が変わったときは届け出をしてください。

○問い合わせ

環境課 (北浦庁舎)

☎ 0291-35-2111

日程	時間	実施場所
10月26日 (土)	9:00~9:15	玉川地区学習センター
	9:25~9:40	手賀地区学習センター
	9:50~10:05	行方市役所 玉造庁舎
	10:15~10:30	羽生地区学習センター
	10:45~11:00	中山消防機庫
	11:10~11:25	小貫地区学習センター
	11:35~11:50	武田地区館
10月27日 (日)	9:00~9:15	要地区館
	9:25~9:40	西浦地区学習センター
	9:50~10:05	島並農村集落センター
	10:15~10:30	行方市役所 麻生庁舎
	10:45~11:00	太田地区館
	11:10~11:25	大和地区館
	11:35~11:50	繁昌地区学習センター
12:00~12:15	行方市役所 北浦庁舎	

※予防注射は開業獣医師宅でも受けられます。

犬は家族の一員です。愛犬のためにも放し飼いはやめて、散歩の時は引き綱をつけ、排泄物を必ず持ち帰りましょう。

10月は、飼い主マナー向上推進月間です

飼い主のモラルが問われています。

周囲の人に迷惑をかけることなく、楽しく快適にペットと暮らしましょう。



1. 犬はつないで、事故防止に心がけましょう。

犬の放し飼いは、県条例で禁止されています。

犬は放れてしまうと、他人に恐怖心を与えたり、咬みつき事故を起こしたり、交通事故にあたりとさまざまな事件事故の原因ともなります。

必ずつないで、事故等の防止に努めてください。万が一迷子になっても戻ってこられるように、鑑札や狂犬病注射済票、迷子札 (電話番号など) を付けておきましょう。

2. 排泄物の処理を適切に行いましょう。

愛犬の「フン」の後始末は飼い主の義務です。

公共の場所 (公園、道路等) や他人の土地、建物を汚さないようにして散歩中に「フン」をしたときは、必ず持ち帰り処分しましょう。

3. ノラ犬やノラ猫に餌を与えないようにしましょう。

飼い主不明の犬・猫には餌だけ無責任に与えないようにし、飼うなら責任を持って、他人に迷惑をかけないように正しく飼いましょう。

税金のお知らせ

不動産公売の案内

今月の税金

市・県民税 第3期
国民健康保険税 第4期
納付期限(口座振替日)
は10月31日です。

■公売日時 平成25年10月30日(水)
■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

詳しいことは、市役所各庁舎にある「公売広報」や市ホームページをご覧ください。収納対策課にお問い合わせください。

■公売対象不動産

区分	所在	地番	地目	地籍 (㎡)	見積金額 (円)	公売保証金 (円)
13-1	根小屋字埜地東	1016	田	1575	550,000	60,000
13-2	鳥並字上	1731	田	1749	480,000	50,000
13-3	於下字於下	2217	田	1519	530,000	60,000
13-4	於下字今宿	2401	田	2504	800,000	80,000
13-5	小貫字三ツ井戸	937-1	田	880	210,000	30,000
13-6	小貫	2810-7	山林(現況:雑種地)	330	500,000	50,000
13-7 (2筆一括)	西蓮寺字弁天	420-4 420-5	宅地(現況:雑種地) 宅地(現況:雑種地)	39.43 870.95	390,000	40,000
13-8	玉造字カキトリ	甲 5166	畑	784	170,000	20,000

※所在はすべて行方市内

■農地法の許可を必要とする農地(田・畑)の公売参加には、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。10月10日(木)までに行方市農業委員会事務局(北浦庁舎1階 TEL 0291-35-2111)で申請手続きした上で、入札前までに証明書の発行を受けてください。

■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。

差押え動産(バイク等)の公売を実施!

▼物 件

区分番号	物件名	メーカー	名 称	型 式	見積金額 (円)	公売保証金 (円)
25-4	原動機付自転車(50cc)	ヤマハ	ジョグ	SA16J	5,000	1,000
25-5		ホンダ	トゥデイ	AF67	10,000	2,000
25-6		ホンダ	ジョルノ	AF24	3,000	1,000
25-7	体脂肪計付ヘルスマーター	タニタ		BF-618	500	100
25-8		タニタ		同上	500	100
25-9	電気グリル鍋	ツインバード		EP-151	500	100

▼方 法 インターネットによるせり売り(ヤフーオークション)

▼申込期限 平成25年10月11日(金)午後11時まで

※入札に参加するためには、上記の申込期限内にインターネット公売申込手続きを行う必要があります。

▼入札期間 平成25年10月18日(金)午後1時から10月20日(日)午後11時まで

▼下見会 平成25年10月8日(火)午前10時から午後3時まで 場所:麻生庁舎内
詳しくは、市ホームページまたは市役所各庁舎に備え付けの公売広報でご確認ください。

問い合わせ 収納対策課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811

国民年金

後納制度 (国民年金保険料の納付可能期間延長)のお知らせ

国民年金は、20歳から60歳までの40年の間、国民年金保険料を納めていただくことで、65歳から満額の老齢基礎年金を受給できる制度です。

しかし、保険料を納められなかった場合や、届出を忘れたことで国民年金の資格期間がない場合は、年金の受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなることがあります。このような事態にならないために、過去10年までに納められなかった保険料は、後納制度を利用すると納付することができます。

後納制度は、国民年金保険料を納めることができる期間を過去2年から10年に延長したことにより、納められなくなった保険料が納められるようになったものですが、後納制度が利用できるのは平成27年9月30日までですので、後納制度を利用する方は早めのお申し込みが大切です。

ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方や、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格をお持ちの方は、後納制度はご利用できませんのでご注意ください。

なお、後納制度は事前にお申し込みいただき、後納保険料が納められる期間を審査します。審査の結果によっては後納制度をご利用いただけない場合がありますのでご注意ください。

後納制度に関する詳しい内容は、下記「国民年金保険料専用ダイヤル」または水戸南年金事務所へお問い合わせください。

国民年金保険料専用ダイヤル 0570-011-050

お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

<受付時間> 月曜日 午前8:30～午後7:00
火～金曜日 午前8:30～午後5:15
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※ねんきんネット (<http://www.nenkin.go.jp>) をご利用いただくと、ご自身の年金記録から後納制度を利用できる期間が確認できます。

【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

国保のいろいろな給付

保険制度は、不時の出来事に備えて、共通の準備財産をつくり、それによって個人の経済生活を安定したものにしようとするものです。この「不時の出来事」に対して、次のような給付等を行っています。

● 疾病や負傷など療養の給付

診察や手術、薬などの費用に対する給付です。

※ 医療費の自己負担割合

・ 0歳～小学校就学前まで …… 2割

・ 小学校就学後～69歳まで …… 3割

・ 70歳～74歳まで …… 2割 (平成26年3月末までは1割。一定以上の所得者は3割)

● 高額療養費

医療費の自己負担額が限度額を超えたときに、その超えた額が支給されます。(所得や年齢によって自己負担限度額が変わります。また、月ごと・病院ごと・診療科ごとに計算します。詳細についてはお問い合わせください。)

● 出産育児一時金

国保加入者が出産したときに39万円(条件により42万円)が支給されます。原則として国保から医療機関などに直接支払われます。また、妊娠12週(85日)以降であれば、死産・流産でも支給されます。

● 葬祭費

国保加入者が死亡したとき、その葬儀を行った人に5万円が支給されます。

● 高額療養費貸付

前記した高額療養費該当の方に、支給額の9割までを貸し付けすることができます。

● 脳ドック助成(国保事業)

指定する医療機関において脳ドックを受けた場合、費用の7割を市が負担します。(40歳～74歳の国保加入者対象。前年度受診者が結果が異常ななかった場合を除く。)

《ごみの広域処理の検討がスタートしました》

行方市、銚田市および潮来市の3市は、老朽化が進んでいるごみ処理施設および最終処分場の更新や整備など共通の課題を整理し、ごみ処理を円滑かつ効率的に推進するため、3市の住民、区長会、議会の代表者や関係職員で構成する銚田・行方・潮来市ごみ処理広域化総合検討委員会（以下「総合検討委員会」といいます。）を設置し、ごみの広域処理について検討を開始しました。

総合検討委員会は、各方面からの代表者による意見交換を図りながら、3市にとって公平で最も望ましいごみ処理広域化のあり方を検討することを目的としています。

現在、ごみ処理広域化の基本的な指針となる「3市のごみ処理広域化基本構想」の策定を行っており、平成25年7月25日に第1回目の総合検討委員会を開催し、「ごみ処理の現状と課題」などについて、協議検討を行いました。

今後、会議の内容については、市民の皆さまにご理解いただけるよう検討の経過などを本市のホームページに掲載していきます。

【問い合わせ先】 ○銚田・行方・潮来市一般廃棄物広域処理促進協議会 TEL0291-35-2111 内線 271

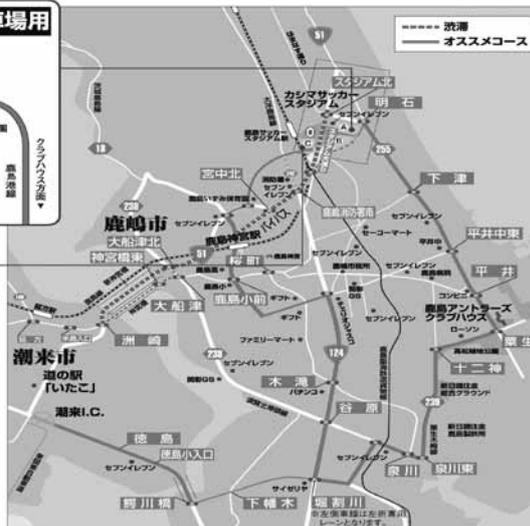
○行方市役所 環境課 TEL0291-35-2111 内線 228



第1回総合検討委員会の開催状況

Jリーグ (DIVISION1) 第29節 浦和レッズ戦のご案内

国道51号線は、旧道、バイパスともに特に混雑します



来る10月19日（15時キックオフ）にカシマサッカースタジアムにて開催される対浦和レッズ戦は、優勝を目指す鹿島アントラーズにとって重要な1戦となります（リーグ第4位、8月31日現在）。皆さまのご来場、ならびに熱い声援を心よりお待ちしております。

なお、試合終了後、スタジアム周辺約1km範囲内の駐車場では退場に1時間以上かかることが予想されます。ご来場の際は、公共交通機関をご利用いただけますが、お車の場合は乗り合わせてお越しくさいますよう、ご協力をお願いします。

9月号に掲載いたしました山下鍼灸整骨院の広告内容に誤りがございました。健康保険診療1割負担 再診料600円と記載いたしましたが、正しくは再診料300円です。訂正してお詫び申し上げます。



行方市で いっしょに 健康づくり

腰・肩・首・膝・肘・背中・脇腹等の痛みを
健康保険で診療して笑顔で長生きな暮らしを!

各種健康保険・労災・交通事故傷害 受付

山下鍼灸整骨院

行方市船子7-4 TEL 0299-77-5959

平日	午前9時～12時・午後2時～7時
土曜・祝日	午前9時～12時
休診日	日曜日・1月1日～3日



行方市長選挙・行方市議会議員補欠選挙 開票結果

9月8日執行、行方市長選挙および行方市議会議員補欠選挙（欠員：2人）の開票結果をお知らせします。

行方市長選挙		行方市議会議員補欠選挙	
当 鈴木 しゅうや	12,044 票	当 平野 和	5,504 票
いとう 孝一	10,191 票	当 ほりい 達之	5,399 票
投票総数	22,429 票	奈良崎 きぬ子	5,195 票
有効投票総数	22,235 票	山口 りつり	4,798 票
無効投票総数	194 票	投票総数	22,414 票
投票率	72.43%	有効投票総数	20,896 票
		無効投票総数	1,518 票
		投票率	72.38%



化蘇沼稻荷神社夏祭り

地域の伝統行事 巫女舞・奉納相撲

8月25日（日）、化蘇沼稻荷神社で巫女舞や奉納相撲など、秋の訪れを告げる伝統行事が行われ、日曜日開催ということもあって、大勢の見物客で賑わいました。

今年は次木区が当番地区となり、祭りの運営にあたりました。



今年の巫女舞は、武田小6年郡司玲奈さん、同小5年の五十野夢果さん、埜歩奈さん、埜来奈さん、前田遥夢さんの5人です。

奉納相撲には、武田地区の小学生と成人あわせて約80名が参加し、優勝を目指して熱戦を繰り広げました。



映画『天心』完成披露試写会

今月からつくば市や水戸市など茨城県内で先行上映されます

北茨城市や行方市などが後援する、映画『天心』の完成披露試写会が、9月2日（月）、天心も校長を務めた東京藝術大学（当時の東京美術学校）奏楽堂で開催されました。

映画の上映に先立ち、天心役を演じた主演の竹中直人さんや天心の弟子で菱田春草役の平山浩行さん、九鬼男爵役で水戸市出身の渡辺裕之さん、映画の主題歌「亜細亜の空」を担当された北茨城市出身の石井竜也さん、同映画の松村克弥監督などが舞台挨拶を行いました。



映画『天心』の1シーン ©2013 映画「天心」製作委員会

映画は、日本近代美術の父といわれた岡倉天心の半生とともに、明治という時代にあつて日本の美を『再発見』し、新しい美を生みだそうと苦闘する天心とその弟子である若き画家たちの葛藤と師弟愛が描かれています。

この映画では、大場家住宅（玉造甲）が撮影場所（写真上）として活用されました。

映画『天心』は、つくば市や水戸市などで今月から先行上映され、来月からは全国で上映される予定です。

風土記ゆかりの地は私たちの宝物！

風土記の世界巡検バスツアー

行方市および行方交流圏協議会主催の「風土記の世界巡検」バスツアーが、8月31日と9月1日の両日、行方市内を中心に開催されました。

都市と市民の交流促進を図り風土記遺跡地の環境保護に対する理解を深めようと企画されたもので、つくば市や取手市など県南から40名を超える古代史愛好家などが参加しました。茨城県考古学協会役員で講師の黒澤彰哉さんの説明を受けながら、水田開墾の歴史を伝える椎井池、古代官道「駅路」に沿う「曾尼駅家」および古代行方郡衙「井上長者曲輪」など風土記ゆかりの地を巡りました。



麻生里の中心と思われる大麻神社での見学の様子



消防長表彰を受けられました

玉造地区 瀧崎雅美さん

9月9日（月）、鹿島地方事務組合消防本部において玉造地区の瀧崎雅美さんに、田松消防長より感謝状が贈呈されました。

今般の感謝状贈呈は、北浦湖上で発生した水難事故に対し、鹿嶋市在住の他2名の方と連携しながら迅速な救出に尽力されたことによるものです。

瀧崎さんは、「事故に遭われた方を迅速に救出できたことは、地域の消防団で活動しているので一刻を争う際の心構えが培われているからだと思います。何より、本当に無事に救出できたことがうれしい」と話していました。

小学5・6年生がキャンプ体験

はじめてのキャンプ・登山体験 2013

8月18日から20日にかけて、県立中央青年の家および筑波山において「はじめてのキャンプ・登山体験2013」が開催されました。

今回は“異年齢間の交流”が一つのテーマとなっており、市内の小学校5・6年生36名に加え、行方市高校生会・行方市高校生会OB・大学生・専門学生がジュニアリーダーとして、また、行方市子ども会育成連絡協議会の指導者がサポーターとして参加しました。

筑波山登山やカレー作り、キャンプファイヤー、まが玉づくり、夜はテント泊・・・2泊3日のこのキャンプは、楽しい夏の思い出になったようです。



楽しい思い出作ったよ

玉造西小学校閉校記念祭り

来年3月に閉校を迎える玉造西小学校で、8月24日（土）、児童41人に思い出を作ろうと閉校記念祭りが開かれました。

祭りは、玉造西小を卒業した浜区と谷島区の有志による企画運営のもと、校庭中央にやぐらを組んで、児童とともに盆踊りやよさこいソーラン、祭りばやしを披露したほか、模擬店や花火などで、約500人の来場者は大いに盛り上がりました。

その後児童は、校庭にテントを設営し、宿泊しました。

親子でふれあい 食農体験

さつまいも掘りや会食を楽しみました

9月4日(水)、農業体験やなめがたの野菜を使った会食などを通して、親子でふれあい、「食」と「農」について理解してもらうことを目的に、市農業振興センターにおいて食農体験が実施されました。

今回は、北浦幼稚園児を対象に、園児と保護者合わせて約70名が参加しました。

皆さんは、センター内の畑でさつまいも掘りを体験、そのあとコスモスの花摘みを楽しみ、なめがた産野菜や霞ヶ浦の魚についてのクイズに挑戦。昼食には、市内女性団体「虹の会」の皆さんが作ったなめがたの野菜がたっぷりの豚汁やサラダを、親子で仲良くいただき、なめがた野菜を通じて、楽しいひとときを過ごすことができました。



3分間で何匹すくえるかな？

なめがた金魚すくいまつりが開催されました

8月25日(日)、今年で5回目となる「なめがた金魚すくいまつり」が霞ヶ浦ふれあいランドで開催されました。

個人の部、幼児の部、シニアの部に分かれ、3分間で何匹すくえるか競いました。中には、106匹をすくった方もいました。

今回の大会には、奈良県大和郡山市の「金魚すくい道場」の皆さんにもお越しいただき、素晴らしい金魚すくいの技を参加者に伝授してくれました。

金魚すくいの名人対決、「金魚すくい道場(西日本)」対「金魚すくい塾(東日本)」もあり、会場は大いに盛り上がりました。



なめがた農業協同組合 しゅんぎく部会連絡会

茨城県銘柄産地の再指定を受けました

「しゅんぎく」「エシャレット」「みず菜」

行方市の主要な農産物である「しゅんぎく」「エシャレット」「みず菜」が、茨城県の青果物銘柄産地の指定更新を受けました。

銘柄産地は、県が食の安全・安心を基本に消費者や実需者ニーズに対応した生産・出荷に取り組み、品質等を高く評価された産地を指定するものです。3品目とも生産者や市場関係者の苦労により生産・販売を伸ばしてきた成果であり、さらなる産地発展のため、集まった関係者全員が決意を新たにしました。



行方市北浦みず菜部



なめがた農業協同組合 玉造エシャレット部会

弓道夏季錬成大会

8月11日(日) 麻生運動場弓道場

【団体優勝】

- 高校の部 根本隼冴 森山翔太 星野元輝
- 一般の部 元木康晴 額賀陽平 初鳥敏勝

【射込優勝】

- 高校の部 石川 樹 準優勝 根本隼冴
- 一般の部 斉藤勝美 準優勝 久保喜雄

【射込第3位】

- 高校の部 荒野ひとみ ○一般の部 初鳥敏勝

【金的賞】

- 高校の部 石川 樹 ○一般の部 谷田泰章

第7回行方杯ソフトテニス大会

8月18日(日) 北浦運動場テニスコート 他2会場

- 一般男子の部【優勝】宮崎・高木 組(新日鐵住金)
- 一般女子の部【優勝】加藤・大越 組(翔龍クラブ)
- シニア45の部【優勝】ト部・浜崎 組(四十路クラブ)
- シニア55の部【優勝】磯崎・小柴 組(勝田クラブ)
- シニア55の部【第3位】高栖・野本 組(玉造クラブ)
- シニア65の部【優勝】永田・川村 組(小見川クラブ)
- シニア71の部【優勝】矢野・阿部 組(水戸クラブ)

第12回行方市近隣市町村小学生ソフトテニス大会

8月24日(土) 玉造運動場テニスコート他2会場

- <低学年男子>【優勝】長友・松瀬 組(潮来市)
- <高学年男子>【優勝】高野・山内 組(かすみがうら市)
- <低学年女子>【優勝】関口・小川 組(龍ヶ崎市)
- <高学年女子>【優勝】三浦・宮崎 組(神栖市)

第7回行方市長杯スポーツ少年団バレーボール大会

8月31日(土) 麻生運動場体育館

- 【優勝】ブルーバース(稲敷市)
- 【第4位】北浦STARS

メンズ・レディースソフトバレーボール大会

9月8日(日) 北浦運動場体育館

- <メンズクラス>
- 【優勝】球遊会(行方市)【準優勝】ONE(潮来市)
- 【第3位】ビタミン(行方市)
- <レディースクラス>
- 【優勝】ONE(潮来市)【準優勝】球遊会(行方市)
- 【第3位】LOVERS(行方市)【第3位】ビタミン(行方市)

第35回行方市ふれあいゲートボール大会

9月10日(火)、北浦運動場クロッケーコートにおいて、10チームの参加により開催されました。

「なめがた狂歌」授賞式

今年もたくさんの応募ありがとうございました

9月15日(日)、霞ヶ浦ふれあいランドにおいて「第5回なめがた狂歌」授賞式が開催されました。また、霞ヶ浦ふれあいランド内狂歌の小径に、茨城県知事賞および行方市長賞作品の歌碑が建立されました。

今年で第5回を迎えた「なめがた狂歌」ですが、今回お寄せいただいた応募者数は788名、応募作品総数は1491首となりました。北は北海道から南は沖縄まで、全国各地より応募をいただき、また応募された方の年齢層も、9歳の小学生から95歳の最高齢の方まで幅広いものでした。

茨城県知事賞

早乙女が畦で見学手を出さず機械まかせで田植えが終る
群馬県前橋市 奈良 博吉

茨城県議会議長賞

清貧と誠実家訓に八十年堅く守りて幸福(しあわせ)人生
岡山県赤磐市 延原 令岱

茨城県教育委員会教育長賞

テスト中分からぬ問いとにらめっこ時間いっぱいなやみ続ける
北浦中学校 高柳 智之

行方市長賞

筑波嶺にならえば夫婦長続き男体女体付かず離れず
千葉県浦安市 岩間 直美

行方市議会議長賞

ふるさとの母から届く愛情は霞ヶ浦で捕れる佃煮
東京都文京区 大久保 昇

行方市教育委員会教育長賞

小学校一つになるよ玉造友達いっぱいふえるといいな
手賀小学校 小津 彩香

その他

選者賞4首・秀逸18首・入選142首が選ばれました。

【参照】「狂歌」とは、五七五七七の和歌様式に社会風刺や滑稽・ユーモアを詠むもので、行方市でも江戸時代に旧麻生藩の藩士を中心に盛んに行われていたものです。





めざそう住み良いまちづくり
行政相談

毎日の暮らしの中で困っていること、望んでいることはありますか？行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受け、相談者と関係行政機関との間に立って、必要なあつせんを行います。

日時
10月16日(水)
午後1時～午後3時



- 麻生保健センター
(TEL 0299-72-0811)
- 根本憲 行政相談委員
- 北浦公民館講義室
(TEL 0299-35-3777)
- 松下健治 行政相談委員
- 玉造福祉センター会議室
(TEL 0299-36-2020)
- 野島清司 行政相談委員

問 秘書課(麻生庁舎)
☎ 0299-72-0811

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

～ インフルエンザ予防のため、予防接種を受けましょう ～

- 対象者** 行方市にお住まいの65歳(接種日現在)以上で、接種を希望される方。
※昭和23年10月～昭和24年1月生まれの方は、65歳の誕生日以降に接種してください。
- 接種期間** 平成25年10月1日～平成26年1月31日
- 接種方法** 平成26年1月31日現在で65歳以上の方には、個人通知を郵送いたします。
予防接種を希望される方は、通知をよく読んだ上で、同封の「インフルエンザ予防接種予診票」を記入し医療機関で受けてください。
- 実施場所** 県内の医療機関で受けられます。なるべくかかりつけの医療機関で受けましょう。
接種を受けるときは、事前に医療機関にお問い合わせください。
- 公費負担金** 2,100円(超える金額については個人負担)
- 持ち物** 保険証・インフルエンザ予診票
- 問合せ先** 健康増進課(北浦保健センター) ☎0291-34-6200

行方市の人口

総数 37,899人(-40)
男 18,781人(-14)
女 19,118人(-26)
世帯数 12,667世帯(-1)
平成25年9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



行方市のうた

(1番) われを^{ほくむ} 里山^{さとやま}は
大地^{だいち}の恵^{めぐみ}に 満ちあ^みふる 朝日^{あさひ}
湖^{うみ}に輝^{かがや}き 夕日^{ゆふひ} 山の端^{やまのへ}そめる
あ^あ ふるさと わが希望^{きぼう}
(2番) 祭りばやしに 心^{こころ}おど
り 風土記^{ふうどぎ}の里^{さと}に 童^{こども}の声^{こゑ}はず
む 谷津田^{やつた} 風^{かぜ}にそよぎ 稲穂^{いなほ}
黄金^{かぬ}に輝^{かがや}く ああ ふるさと
あ^あ わが 安らぎ^{やすらぎ}
(3番) 古^{ふる}のなごり 受けつぎ
し 大空^{おおぞら} はばたく 子^こどもら
の 夢^{ゆめ}を 育^{まなびや}む 学舎^{がくしゃ}は 拡^{ひろ}く
心の礎^{いしずえ}ぞ ああ ふるさと
あ^あ わが未来^{あらい} あー

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



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。

セイミヤモール麻生店	11/1(金)	10:00～15:30
麻生保健センター	11/1(金)	10:00～15:30
カインズホーム玉造店	12/3(火)	10:00～16:00
北浦公民館	12/20(金)	9:30～15:30

問 健康増進課 TEL 0291-34-6200

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

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!



なかなか減らない
新聞トラブル!

近年、訪問販売による新聞の購読契約の苦情があとを絶ちません。

- ・契約してみると、10年もの長期契約だった
- ・一年先、数年先の契約だった
- ・解約を申し出ると高額な違約金を請求された
- ・高額な景品の返金を求められた
- ・しつこい勧誘や強引な勧誘で契約させられた

など相談内容はさまざまです。

契約期間が決められている契約は、消費者の一方的な都合で解約できるものではありません。そのため、契約前に慎重に考慮し、必要なければきっぱりと断ること。契約する際は、きちんと契約期間・契約開始日を販売員に確認し、書面でも確認しましょう。

長期契約や数年先の契約は、トラブル防止のためにも避けることが大切です。高額な景品については、受け取らない、つられて契約しないようにしましょう。

また、内容によってはクーリング・オフできる場合もありますので、何かありましたら行方市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

一日々の教育の充実こそ、
男女共同参画社会への第一歩!

行方市立麻生小学校 教頭 茂木 政則

両手に起こし金をしっかり握り、焼きたてのピザを手際よく分けているAさんは、サッカー少年団で活躍している元気な5年生男子。また、かまどの火に気を付けながら、野菜スープを分けているBさんは、「朝のあいさつ運動」について改善点を積極的に述べ、明るい学校づくりに貢献している計画委員会の5年生女子。あたりを見回しても、自分勝手な行動をしている児童の姿は見られません。それぞれが、自分の役割分担を守り、みんなで食べる野外炊飯に向けて活動している宿泊学習の1コマです。

小学校5・6年生の道徳の時間の中に「互いに信頼し、学び合って友情を深め、男女仲良く協力し助け合う」ことを学習する時間があります。この内容を学習する目的の一つは、「男女間の在り方も根本的には同性間におけるものと同様、互いの人格の尊重を基盤としている」ことを学ぶためです。教師はこの授業を行う折に、異性に対しても、信頼を基にして、正しい理解と友情を育て、協力して助け合おうとすることに配慮して指導しています。

今年度、鹿嶋人権擁護委員協議会より人権擁護委員2人を招き、担任と一緒に授業を行っていただく機会を得ました。4年生の2クラスについてDVDを活用した授業を行っていただきましたが、教師のみで行う授業とは少し視点が変わり、友達を大切にすることを育てる上で大変参考となりました。

現在の学校生活を改めて振り返ってみると、異性に対する信頼を基に全ての活動が行われています。授業中の発言に対しても、自分が考えたことを堂々と発言し、疑問に思ったことは、納得するまで問答が繰り返されます。また、委員会活動や係活動、クラブ活動などでは、まずは自分がやりたいことを主張し、人数等の条件で希望が通らなければ、話し合いや納得する方法でそれぞれの所属が決定します。当然、それらの活動には、委員長や副委員長など、みんなの意見を集約する担当が必要な時もあります。そのような場合、もし自分がやってみたくと思うならば、遠慮せずに申し出ることができます。みんなのためになることを進んで行うことは、大切なことであると児童自身も思っています。

小学校の教育活動は、国語や算数、音楽、体育等の各教科や道徳、総合的な学習の時間など、学習すべき内容と時数が計画されています。これらの教科等には、それぞれの目標があり、個々に行われていますが、全教育活動を通じて指導するものもあります。その一つにキャリア教育があります。児童には、将来、社会的・職業的に自立し、社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現するための力が求められています。この視点に立って日々の教育活動を展開することが、キャリア教育です。

夏休みから秋にかけて、児童も教師も多忙となります。作文コンクール、絵画コンクール、科学作品展、書道、音楽等、児童が自分らしさを発見するチャンスが訪れてくるからです。本校は昨年度、科学研究作品展において、鹿行地区の小学校1校に贈られる学校賞を受賞しました。それは、児童の質の高い研究と多くの児童が取り組んだことへの評価でした。数年後、本校の児童の中に、環境問題やグローバル化に伴う社会問題等について、大きくリーダーシップを取ってくれる人間が出てくれることを切に願っています。

平成20年3月、小学校学習指導要領が告示されました。今回の改訂では、国際調査の結果や教育基本法改正等、児童の育成に関して様々な思いが込められています。これらの改訂の趣旨を正確に理解し、校長の指導・助言を受けながら、職員一丸となって児童一人一人を大切に育てていくことは、これからの社会をたくましく生き抜いていく「人」を育てることであり、「男女共同参画社会」を築く上での大前提ととらえています。

今お使いの **新品同様にお仕立直し** 昔ながらの **打直しセール**

☆羽毛ふとんが

☆綿わたふとん



- ☆羽毛が吹出している。☆汚れている。
- ☆においが気になる。 ☆中身が片寄っている。
- ☆ボリュームがなくなった。☆サイズを変えたい。
- ☆一流メーカー羽毛を補充 200g 無料サービス

- ☆古くなった綿わたふとんにはダニの発生のもと
- ☆清潔ふかふか敷布団によみがえる。
- ☆オリジナル生地手作りお仕立します。

敷ふとん 8,200円より ~ 9,800円

20,500円 ~ 41,790円

行方市玉造甲229

※お電話1本で引き取り伺います



キング

0299-55-3356



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ています

親子教室&ス・トミック講座

さつまいも掘り&焼きいも大会!!

日時 10月10日(木) 9:45 受付 ※雨天順延
場所 農業振興センター
その他 汚れても良い服装で参加してください。

ス・トミック講座

おいしいパン作り!

日時 10月25日(金) 9:30 受付
場所 北浦公民館
講師 一条善恵氏
募集人数 親子10組(先着順)
申込期間 10月10日(木)~10月18日(金)
※材料費がかかります。

親子教室

たのしくたいそう Part 1

日時 10月31日(木) 9:30 受付
場所 麻生運動場体育館

11月のス・トミック講座のお知らせ

親子でクッキング♪

日時 11月6日(水) 9:30 受付
場所 北浦保健センター
講師 吉田史子栄養士
募集人数 親子15組(先着順)
申込期間 10月28日(月)~11月1日(金)
※材料費がかかります。

子育て広場 10月の行事予定

午前 9:30~11:30

10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	火	○	○
2	水		○
3	木		○
4	金		○
7	月	○	○
8	火		○
9	水		○
15	火	○	○
16	水		○
17	木	○	○
18	金		○
21	月	○	○
22	火	○	○
23	水		○
24	木	○	
28	月	○	○
29	火		○
30	水		○



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41話)・・・地域の支え合いの中で



5年半前の徘徊事故の裁判に判決が下されました。新聞に掲載されていたため、読まれた方も多いのではないのでしょうか。愛知県の当時91歳の重度認知症の男性が線路内に立ち入り、列車にはねられて死亡しました。妻による老老介護でしたが、長男の嫁も県外から転居し介護に協力してくれていました。事故のあった日は長男の妻が玄関先に出たわずかな時間、夫婦2人になり、妻がうとうとした間に男性が外に出てしまい事故にあったのです。この事故により電車は遅延し損害が発生しました。判決は、事故は徘徊者の見守りを怠ったからだとして遺族側が鉄道会社に720万円の支払いをしなければならぬ判決となりました。家族はこの判決に対し『頑張って親の面倒を見れば見るほど責任が重くなるのか・・・』とコメントを寄せていました。

徘徊者を24時間家族だけで見守り続けることは不可能に近いことです。家族はトイレに行く時も料理の間も夜中でも、徘徊しどこかへ行ってしまわないかと気の休まる時がありません。事実、この家庭では、できることのほぼ全てをしてきたのではないのでしょうか。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、85歳以上の4人に1人、その症状があるといわれています。自分や家族には関係のない話でしょうか。高齢社会を迎えた今だからこそ、地域全体で支え合うことが必要ではないのでしょうか。



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 ～運動の効果～

蒸し暑い夏が去り、過ごしやすい季節、食欲の秋・運動の秋となりました。
適量食べて体をしっかり動かし、健康でいつまでも若々しくありたいものです。そのためにはどのような運動をすれば良いのでしょうか。

◇運動の種類と効果◇

■有酸素運動

ウォーキングやジョギング、スイミングなどが代表的な運動で、
①心肺機能や循環器の機能を高める
②血管年齢の若返り
③血圧を安定させる 等の効果があります。

■筋力運動

スクワットやかかと上げ、腕立て伏せ等の運動で、
①骨密度を高める
②基礎代謝が増加する
③筋肉の減少を防ぐ 等の効果が期待されます。

■柔軟性運動

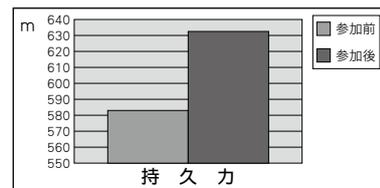
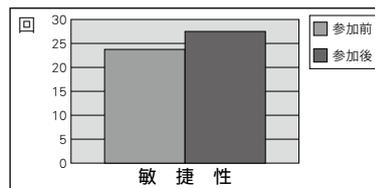
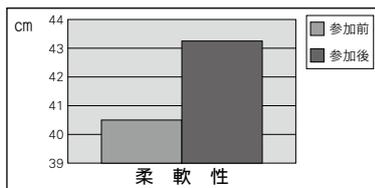
全身のストレッチで、しなやかな動きと
柔らかい体を保持します。



これら3つの運動をバランスよく行うことが健康づくりのためには重要です。

市で実施しているけんこう応援教室は、週1回2カ月間にわたり、ウォーキング・ストレッチ・筋力トレーニングの3つの運動を体験し、教室前後に体力測定を行っています。

※教室前後の体力測定結果〈平成24年度・測定者40名・平均年齢57歳〉



👉 グラフの通り①柔軟性②敏捷性③持久力ともに伸びが見られました。

2カ月という短い期間ですが、8回の教室と自主トレーニングを行うことで、このように運動能力が向上するのですね！



私の健康法

けんこう応援教室参加者 Y・Oさん(50代)

私の健康法は、毎朝行っているジョギングです。けんこう応援教室に参加して「効果的なウォーキング方法」を受講したので意識して歩くようにしたら、皆に「かっこいいね！」と言われてうれしくなりました。

歩く速さがだんだん速くなり、今ではウォーキングからジョギングに変化しました。食事はバランスに気をつけ、野菜をたっぷり摂るようにしたら体調も良好です。教室で体験したエアロビクスがとても楽しく、ストレス解消にとっても良いので、参加できる教室を検索中です。

新着図書

このほかにもたくさんの本が入っています！希望する本がないときは図書館職員へ声をかけてください。市内の各図書室のほか、県立図書館からも取り寄せます。



「とっておきの幽霊」

赤川 次郎

旅行帰りに忽然と消えた妻、妹の霊を売り込みに来た男…。「幽霊と話せる」名物バスガイド・町田藍が、警察や司法の力では解決できない謎に立ち向かう。『小説すばる』掲載を書籍化。霊感バスガイドシリーズ第7弾。



「有元葉子の「和」のお弁当」

「生きる事はおもしろい」 五木寛之



「めざせ給食甲子園」 こうやまのりお

「どこかいきのバス」 井上よう子

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。

Oct 10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。

【文学散歩に出かけませんか】参加者募集！

日時 10月25日(金) 横浜方面(神奈川近代文学館ほか)
募集人数 30名(応募者多数の場合抽選)
参加費 4,500円(昼食代込み)
申込締切 10月18日(金)
※申し込みは市立図書館まで TEL 0299-55-1495

イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

10月9日(水) 午前10時～	おいでえほんのたのしいじかん
10月26日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：ハロウィン)

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

第8回 行方市輝く未来展開催

市内の園児・児童を対象に、絵画・書の作品作りを通し「未来・夢・こころ」を感じる機会を提供するとともに、子どもたちの感性と意識の高揚を図ることを目的として、「第8回行方市輝く未来展」を開催します。

- 展示会場 玉造公民館 2階 大ホール
- 展示期間 12月13日(金)～12月22日(日)
※12月16日(月)は除く
皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください。



昨年の展示風景



昨年の受賞者

「行方市文化財」巡り旅⑥

まんぶくじ 仁王門
におうもん

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



この仁王門は、天正6(1578)年稲敷市小野 逢善寺に建立されたもので、享保9(1724)年逢善寺で新たに仁王門を建立するにあたり、当時萬福寺の住職であった快尊が、以前逢善寺の留守住職をしていた縁故から、仁王門を譲り受け、解体して霞ヶ浦を船で運び移転したと伝えられています。

形式は、正面両脇間を金剛柵で仁王像を安置した三間一戸の単層です。屋根は茅葺き、入母屋造りの八脚門で総体に丹が塗られ、組み物には種々の彩色を施した彫刻があります。

細部に唐様式を認める室町時代末期の作柄を持つ貴重な建造物といえます。

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

「出張！カシマサッカーミュージアム」が開催されます！

この度、鹿島アントラーズ F C のご協力のもと、10月23日（水）から霞ヶ浦ふれあいランド水の科学館において、カシマサッカーミュージアムの出張特別展示を行います。

特別展示では、Jリーグ最多優勝回数を誇るアントラーズならではの歴代優勝パネルやユニフォーム、ボックスステージツアーの様子など、サポーターのみならず多くの皆さんに楽しんでいただけるものを展示します。是非足をお運びいただき、Jリーグとアントラーズの歴史の歩みをご覧ください。

また、Jリーグも後半戦に突入しました。アントラーズの優勝を祈って、「出張！カシマサッカーミュージアム」で歴史を体感したあとは、カシマサッカースタジアムで応援しましょう！

■展示日時 10月23日（水）～11月10日（日）

※休館日（毎週月曜日。祝日の場合はその翌日。）を除く午前9時30分～午後4時30分

■展示場所 霞ヶ浦ふれあいランドの科学館

2階 エントランスホール付近
※エントランスホールのみ
入場は無料となります。

■協力 株式会社鹿島アントラーズ F C



ホームゲーム

■ Jリーグ (DIVISION 1)

- ◇ 10月19日（土）15:00～第29節 浦和レッズ
- ◇ 10月27日（日）16:00～第30節 川崎フロンターレ

■ 天皇杯

- ◇ 10月14日（月・祝）13:00～3回戦 京都サンガ F.C.

鹿島アントラーズ公式サイト
<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！



大好きなお父さんに
抱っこだよ♪

のもと ゆうた
野本 悠太くん

1歳 H23.12.30 生まれ



ブリッジでの移動が
大好きです☆

くさか こうる
日下 剛瑠くん

0歳 H24.12.1 生まれ

集団で登校する小学生の姿を見ながら通勤していますが、子どもと一緒に歩いたり、小学校の入口で立哨指導をしている保護者や地域の方を目にします。皆さまの献身的な活動に対し、市民として、子を持つ親としてこの場を借りまして、御礼申し上げます。（保）

市内幼稚園児とその保護者を対象に行われた「食農体験」。大きなさつまいもを手にとり子どもたちはニコニコ笑顔。なめがたの農産物に興味を持ち、おいしくいただくことが「食」と「農」への理解を深める第一歩だと思えました。（美）

◆編集後記◆

と勉強して、お客様に満足していただけるように頑張ります。弊社は女性スタッフが多いので、車のことが良く分からない方も、分かりやすくご説明します！



ルークIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます！

柏葉さん

（吉崎モーターズ）

車検や整備などの受付や、事務処理、自動車保険などを担当しています。

車が好きなので、整備のことも、もっと勉強して、お客様に満足していただけるように頑張ります。

なめがたを食べよう

しめじ

vol19



栽培室で収穫を待つしめじ

「香り松茸、味しめじ」といわれるくらい味の良い「しめじ」。
今回は、三和地区でこの園を営む小嶋得男さんご家族を訪ねました。
店頭ではパック詰めされて販売されているしめじ。まずは、栽培方法についてお聞きしました。
「おがくず、米ぬか、糠（ふすま）、おから等をバランスよく配合したものに水分と栄養分を足し、ミキサーで混ぜ合わせて瓶に詰めます。その瓶ごと熱で完全に殺菌したあと冷やします。そこに、しめじの菌を植え付け、温度と



小嶋きこの園を営む小嶋得男さん親子

湿度が管理された培養室で約3カ月培養します。表面の菌を掻き、栽培室に移動し、約3週間で収穫。パック詰めし、出荷となります」
このように、収穫するまで約4カ月を要するしめじ。きこの類の中で最も時間がかかります。そのため、出荷する4カ月先を見越しての栽培管理が苦勞するとお話されていました。時期によって水分や栄養分を調整し、光や温度・湿度、衛生管理に気を配ります。
小嶋さんが栽培しているしめじは『ふなしめじ』という種類で、料理の用途



培養室に高く積まれたしめじの瓶

が広く、歯ごたえと、シャキッとした食感が特徴です。
「しめじは、味噌汁の具にするとおいしいです。食感が残るくらいに火を通して食べるのがおすす。しめじ・えのき・玉ねぎなどに、塩・こしょう、バターを載せたホイル焼きもおいしいですよ」と息子の賢さん。
小嶋さんのしめじは、農協を通して市内の直売所や首都圏で販売されているほか、市内の学校給食にも使われています。
最後に賢さんから一言いただきました。「安心・安全なしめじをお届けしたいという気持ちで栽培しています。栄養分が豊富に含まれたしめじを、皆さんもたくさん食べてくださいね」

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

しめじは小分けにして冷凍保存ができます。調理するときには、凍ったまま使えます。



野菜スープ

○材料（2人分）

- ・しめじ 20g
- ・じゃがいも 80g
- ・玉ねぎ 20g
- ・にんじん 20g
- ・キャベツ 70g
- ・チンゲンサイ 25g
- ・ベーコン 20g
- ・洋風だしの素 0.7g
- ・水 220cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょう油 少々

○作り方

- ①野菜類、ベーコンは一口大に切る。
- ②鍋に水、洋風だしの素、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを入れ、火が通るまで煮る。
- ③しめじ、キャベツ、チンゲンサイ、ベーコンを入れ、火が通ったら、塩・こしょう・しょう油で味を整える。

【1人分栄養量】エネルギー 82kcal たんぱく質 3g
脂質 2.6g 食塩相当量 0.9g