

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

12

Dec

No. 100



行方市マスコットキャラクター
なめリーミコット



Contents

特集 なめがた大使まちづくり対談 P02

特集 市報なめがた創刊 100 号 P04

お知らせワイド版 P06

(年末年始のごみ収集・子育て支援事業ニーズ調査ほか)

市の話題・トピックス P10

(行方市文化祭・学校給食文部科学大臣賞受賞ほか)

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

アントラース・かわいい笑顔・ルーキー・市長のつぶやき P19

なめがたを食べよう (ごぼう) P20

市報創刊 100 号記念

— なめがた大使まちづくり対談 —

より良いまちづくりを

していくために



プロサッカー選手 小澤英明さん

2012年9月2日委嘱。旧北浦町津澄地区 出身
津澄小学校、北浦中学校、水戸短大付属高
等学校(現水戸啓明高等学校)卒業。1992年、
鹿島アントラーズに入団。その後、横浜F・
マリノス、アルビレックス新潟などに移籍。
2010年には、パラグアイのスポルティボ・
ルケーニョと契約を交し、子供の頃からの
夢だった海外でのプレーを実現。

作家(著述業) 小林光恵さん

2011年9月2日委嘱。旧玉造町玉造甲地区 出身
玉造中学校、銚田第一高等学校卒業後、東
京警察病院看護学校卒業。看護師として東
京警察病院、茨城県日赤血液センターなど
勤務後に編集者として出版社に勤務。その
後、独立し看護経験を活かしたエッセイや
小説を執筆。漫画「おたんこナース」やド
ラマ「ナースマン」の原作者。

市長：今回、はじめて大使のお二人に

お会いすることができ、とてもうれし
く思います。市外から故郷を見つめて
いただいているお二人にお話を聞か
せていただき、まちづくりを進めてい
く上で参考にしていきたいと考えてお
りますので、よろしく願います。

故郷への思い出

市長：お二人とも行方市の出身でい
らっしゃいますが、学生時代の思い出
などあれば教えてください。

小澤：中学を卒業するまで北浦地区に
住んでいました。小学校4年生のとき
にサッカーと出会い、サッカー漬けの
毎日でしたが、北浦で泳いだり、山の
中に入ってカブトムシを捕りました。
夕方にはホタルをたくさん見かけた
ことをはつきりおぼえています。

小林：私は玉造小学校に通っていまし
た。その高台から見える霞ヶ浦は、子
どものときから印象に残っています。

現在の活動

市長：小林さんは、漫画「おたんこナ
ース」やドラマ「ナースマン」の原作者
であり、数々のエッセイや小説を執筆
されています。また、先日は、小林さ
んの母校でもある銚田一高で講演
をされるなど、全国各地で精力的に保

健医療分野のメッセージを発信され
ていることも伺いました。現在、執筆
されている内容につきまして、その一
端で結構ですので、お話しいただけま
せんか？また、先日の銚田一高のご
講演ではどのようなことをお話しに
なったのでしょうか？

小林：看護系の紙媒体やウェブ上の媒
体で月刊6本ほど連載をしています。
企画段階の書き下ろしとして、お
盆や暮れに実家に帰ってくる「帰省」
について本にしたいと思い、取材をす
めています。銚田一高で講演するな
んて思ってもいませんでした。いろい
ろな人と出会い、出会ったことの記憶
が人生を支えていくということを話
しました。

市長：小澤さんは、プロサッカー選手
として国内外でプレーされました。ま
た、今年度は、市内の小学校を訪問さ
れ、サッカーを通じた交流事業に取り
組まれ、児童たちも大変喜んでおりま
した。ここ最近小澤さんが取り組まれ
ている活動についてお聞かせください。

小澤：『フットボール シン テーラ
ス』。スペイン語で『フットボールに
は国境はない』をテーマに様々な活動
をしています。パラグアイでプレーを
していた時期に、小さな子どもたちが
交差点などでゲームやキャンディなどを

売りながら、家計の足しにしています。日本ではなかなか見られない環境に触れ、自分の口で日本の子どもたちに伝えたいという思いが高まりました。

🎵 行方市の少子高齢化への提言

市長…行方市は若年層の人口流失や出生数も年々減ってきており、まちづくりを進めている上で、人口減少はマイナス要因です。人口を増やすためには、どのような取り組みが必要だと思いますか？

小林…少子高齢化は、人類で初めての体験だといわれています。未知のことなので混乱している部分があると思います。初めてということでは今までの概念にとらわれない企画アイデアなどを取り組んでいく必要がある

のではないのでしょうか。「コンパクトシティ」という考え方は私自身も感じている、行方市に住んでいる友達と待ち合わせをしようとするとお店が見つかりません。カフェなり喫茶店なりファミレス、カラオケボックスなど、行方市内に友達と気軽に会える場所がもっとあればよいなあと感じています。私は、学会に参加することもあるのですが、学会などの年次総会は、多くの人が集まっています。そのために地元の人も動きます。それらの人々を受け入れられるような場所を整備する必要があると思います。行方市は東京にも近いですし、環境や自然条件もそろっています。

市長…洞爺湖サミットも景色のよい場所で開催されましたが、一大イベントということで人も動きますし、人が動くということは地元の産業も動くことにつながります。

小澤さんは、海外にも行かれていますが、そのような視点でいかがですか？

小澤…日本人の選手や海外の選手とプレーするということは、いろいろな障害があります。それを障害と感じずにいられるのは、行方市で培った人間としての生き方や物の考え方、人とのふれあいの仕方などの郷土愛とか家族愛といった絆が、自分の財産になって

いて、それがプロスポーツ選手として続けていくことができたと感じています。今の時代の流れの中で、外に発信することも大事なことです。そこに住んでいる人が郷土愛をさらに強くすると、外にいる人たちも、魅力的なものが膨らんでいきます。また、行方市でサッカーなどの大きなスポーツイベントを開催し、強豪チームを呼ぶなどして、全部を行方市のスタッフで受け入れるとすれば地元の人たちもやりがいを感じますし、大会をとおして知名度やブランドが高まっていくと、魅力的な部分がより増していくのではないのでしょうか。

市長…お二人が各地で行方市をPRしていただいていることは市民の皆さんも感謝していることと思います。私もできる限り努力をして行方市を盛り上げいく所存ですので、小林さんと小澤さんには、行方市のために今後ともご協力をお願いできればと思います。本日は誠にありがとうございました。

🎵 小林さんと小澤さんから小・中学生の皆さんへのメッセージをいただきました

小林…つらいニュースや暗いニュースが多くて先への不安を感じている人が多いと思います。小学生、中学生に

申し上げたいのは、大人になってからの方が楽になるというのが私の実感です。子どものときが最もつらいのであって、先々、絶対によいことがあります。

小澤…プロになりたいという気持ちが強くて小学校の卒業文集にその思いを残しました。当時、プロになるためには海外に行くしかありませんでしたが、その後、Jリーグが誕生しました。夢がかなって鹿島アントラーズに入団し、それ以降プロとしてやっています。皆さんも自分の夢・目標に向けます。皆さんの夢・目標に向ければ夢はかないます。強い思いを持ちながら日々の生活を過ごしてください。



小澤 英明さん

いつもご愛読ありがとうございます。
おかげさまで、

市報なめがたは 創刊 100 号を迎えました



「市報なめがた」は、平成 17 年 9 月 9 日発行の創刊号以来、今月号の発行をもちまして、創刊から数えて 100 号を迎えることができました。

平成 17 年 9 月 2 日の合併から、今年で 8 年目を迎えた行方市。これまでの市報なめがたの表紙をめくりながら、行方市のひとコマを振り返ってみました。



創刊号 (2005 年 9 月 9 日発行)

祝 行方市誕生

記念すべき創刊号の表紙は、行方市役所の開庁式の写真です。



30 号 (2008 年 2 月 1 日発行)

行方市ハンドボール教室

ハンドボールが盛んな行方市。中学生がハンドボールの指導を受けました。



20 号 (2007 年 4 月 1 日発行)

行方市バレーボール教室

元オリンピック選手のお二人から家庭婦人チームにバレーの指導をしていただいた写真です。



10 号 (2006 年 6 月 1 日発行)

北浦童太鼓保存会ミニコンサート
霞ヶ浦ふれあいランドで行われたお客さんコイまつりでの一枚です。



60 号 (2010 年 8 月 1 日発行)

山百合写真会

甘い香りの山百合に包まれて、玉川小の児童が山百合の里で写真会を行いました。



50 号 (2009 年 10 月 1 日発行)

稲刈り風景

実りの秋を迎え、黄金色に輝く稲穂。刈り入れの風景です。



40 号 (2008 年 12 月 1 日発行)

まちづくり市民劇団●玉造座
第 23 回国民文化祭で披露された劇の様子を収めた写真です。



90号(2013年2月1日発行)

出初め式

新春恒例の消防団出初め式。消防団員の皆さんは防災への誓いを新たにしました。



80号(2012年4月1日発行)

つるし雛飾り

家老屋敷記念館に飾られた雛飾りの前で、幼稚園児がお内裏様とお雛様になった写真です。



70号(2011年6月1日発行)

学校給食再開

震災後、再開した学校給食。みんなで食べるとおいしいね。麻生幼稚園でのひとコマです。

これからも、市報なめがたをよろしくお願いします。

創刊100号記念!!懸賞クイズ「なめりーミコット」を探そう!

いつも、市報なめがたを読んでいただき、ありがとうございます。

市民の皆さまへ日頃の感謝を込めて、創刊100号記念懸賞クイズを実施します。

この市報なめがた12月号に、「なめりーミコット」が何人いるでしょう?答えを次から選んで、ハガキに書いて、ご応募ください。

正解した方の中から抽選で20名様に、素敵なプレゼントを差し上げます。ご応募お待ちしております!

【答えを選んでね】 ①10人 ②5人 ③1人 (ヒント! 表紙には2人います)

【応募方法】 ハガキに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、「市報なめがた」を読んだ感想やご意見を添えて、下記のあて先までお送りください。

※お一人1通とさせていただきます。

【応募先】 〒311-3892 行方市麻生1561-9

行方市役所秘書課「市報なめがたプレゼント」係

【応募締切】 1月10日(金)(当日消印有効)

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※応募された皆さんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。

応募してね!

プレゼント

- 白帆の湯1日ペア入浴券
- レストランみずまるペアお食事券
- なめりーミコットグッズ

[賞品提供]

行方市開発公社、行方市企画政策課

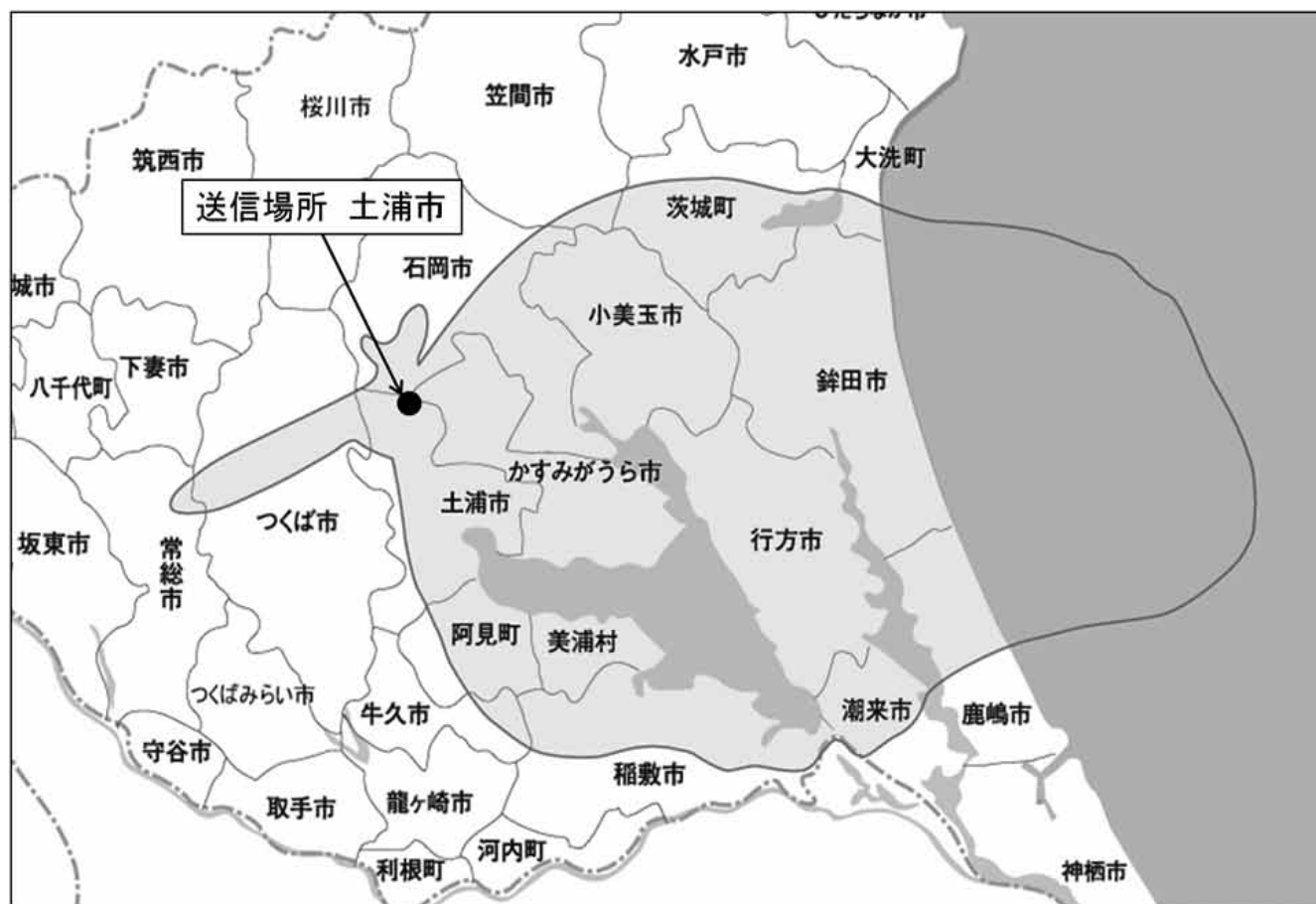
いずれか一つ



なお、地デジを受信するためには、UHFアンテナ（垂直偏波）とテレビ受信機器が必要です。アンテナ工事やテレビ受信機器のチャンネル設定などは、お近くの電器店等にご相談ください。

チャンネル名	リモコン番号	チャンネル
NHK 総合	1	31
NHK 教育	2	48
日本テレビ	4	50
テレビ朝日	5	40
TBSテレビ	6	38
テレビ東京	7	46
フジテレビ	8	41

総務省地デジコールセンター	0 5 7 0 (0 7) 0 1 0 1
総務省 関東総合通信局放送部	0 3 (6 2 3 8) 1 9 4 4
日本放送協会 (N H K)	0 5 7 0 (0 0) 3 4 3 4
日本テレビ放送網 (株)	0 3 (6 2 1 5) 4 4 4 4
(株) テレビ朝日	0 3 (6 4 0 6) 5 5 5 5
(株) T B S テレビ	0 3 (3 7 4 6) 6 6 6 6
(株) テレビ東京	0 3 (5 4 7 0) 7 7 7 7
(株) フジテレビジョン	0 3 (5 5 0 0) 2 0 0 5



6

年末年始ごみ収集・一般ごみの受け入れについて

環境課（北浦庁舎）
環境美化センター
☎ 0299-352111
☎ 0299-721853

12/23（月） （振替休日）	麻生地区の燃えるごみの収集日 ※燃えるゴミ以外は、収集しません （美化センター休業日）
12/27（金）	玉造地区（ごみ収集最終日）
28（土）	北浦地区（ ” ）
30（月）	麻生地区（ ” ） ※美化センター・一般受付：午前11時まで
12/31（火） ～1/3（金）	美化センター休業期間
4（土）	北浦地区（ごみ収集開始日） ※美化センター・一般受付：午前9時～午前11時30分
6（月）	麻生地区（ごみ収集開始日）
7（火）	玉造地区（ ” ）



12月24日（火）～30日（月）
美化センターは相当の混雑が
予想されます。年末の大掃除
等によるごみは、できる限り
お早めに搬入されますようご
協力をお願いします。

年末年始の休業、休館のお知らせ

市役所	12/28（土）～1/5（日） 出生、婚姻、死亡届等は受け 付けます（死亡届の場合は事 前にご連絡ください） ※12/28（土）1/4（土）1/5 （日）は麻生庁舎において休日 窓口を開設します
公民館	12/29（日）～1/3（金）
図書館	12/29（日）～1/3（金）
麻生運動場 北浦運動場 玉造運動場	12/28（土）～1/4（土）
麻生衛生センター	12/31（火）～1/5（日）
玉造有機肥料 供給センター	12/31（火）～1/5（日）
ストックヤード 閉鎖について	通常は土日のみ開所してい ますが12/28（土）と29（日） は閉鎖となります
あそう温泉 「白帆の湯」	年末年始は休まず営業
北浦荘	年末年始は休まず営業
霞ヶ浦ふれ あいランド	12/29（日）～12/31（火） ※年始は営業
観光物産館 こいこい	1/1（水）～1/3（金） ※年末は営業

国民健康保険の届け出について

国保（国民健康保険）は、いざというときの病気やケガに
備えて、加入者が保険料（税）を出し合い、必要な医療費に
あてる助け合いの制度です。国保に加入するとき、脱退する
とき、また家族に異動があったときなどは、必ず届け出をし
てください。

加入の届け出が遅れると・・・

加入資格が発生した時点までさかのぼって、保険料（税）
を納めなければなりません。
その間の医療費は全額自己負担となります。

脱退の届け出が遅れると・・・

資格がなくなったあと、国保を使って診療を受けた場合、
国保で負担した分の医療費は返していただくことになります。
また、保険料（税）が二重払いになってしまうこともあります。

◆もし、交通事故でケガをしたら・・・

交通事故などで、第三者から傷病を受けたときでも、保険証を使用
して治療することができます。

交通事故にあつたら、最寄りの警察に届け出るとともに、国保窓口
へ連絡して「第三者行為による被害届」等を提出してください。医療
費は加害者が負担するのが原則なので、保険証で治療した医療費につ
いては、国保があとから加害者へ請求します。治療を受
ける場合は必ず国保へ届け出ください。

加害者からすでに治療費を受け取っているとき、業務
上のケガ、酒酔い運転、無免許などでケガをしたときは、
保険証は使えません。



農業委員会委員選挙人名簿

への登録申請ができます

行方市農業委員会委員の選挙人名簿を調製するため、12月に「選挙人名簿登録申請書」を配布しますので、下記の要件に該当する方は、平成26年1月10日（金）までに提出してください。

【登録の要件】

行方市に住所を有する年齢満20歳以上の者（平成6年4月1日以前に生まれた者）で次のいずれかに該当する方

- ① 10アール以上の農地につき耕作業務を営む者
- ② ①と同居する親族またはその配偶者で、その耕作日数がおおむね60日以上の上の者
- ③ 10アール以上の農地につき耕作業務を営む農業生産法人の組合員、社員または株主で、その従事日数がおおむね60日以上の上の者

【申請書と封筒の配付】

区長・班長依頼による各戸配付↓各班長に封筒に入れて提出してください。資格を有する方で申請書の届かない場合は、お手数でも左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

選挙管理委員会（麻生庁舎）
Tel 0299-72-0811
農業委員会事務局（北浦庁舎）
Tel 0291-35-2111

行方市子ども・子育て支援事業計画策定に関するニーズ調査にご協力ください

社会福祉課 子育て支援室（玉造庁舎）

☎ 0299（55）0111

幼児期の学校教育・保育や、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進するための、子ども・子育て支援新制度が、平成27年度にスタートする予定です（昨年8月、関連法が国会で成立しました）。新制度では、消費税引き上げによる増収分の一部などにより、子ども・子育ての支援を充実することになっていきます。

行方市におきましては、子ども・子育て支援のための具体的な計画「行方市子ども・子育て支援事業計画」を策定するため、ニーズ調査を行います。

この調査は子育てをなさっているご家庭の現状と希望するサービスの利用（将来の希望も含む）に関する意向を把握するもので、計画策定の基礎資料となることも重要なものです。

市内の就学前児童（0歳～5歳児）（小学3年生まで（1,500人抽出）を対象にニーズ調査を実施しますので、調査票が届きましたら、調査票への回答ご協力をお願いします。

（※平成25年12月に実施予定）

子ども・子育て支援新制度とは

① 質の高い幼児期の教育・保育を総合的に提供します。そのため、幼稚園と保育所の良さをあわせ持つ「認定こども園」の普及を進めます。

② 待機児童解消のため、保育の受け入れ人数を増やすとともに、子どもが減少傾向にある地域の保育を支援します。

③ 子育ての相談や一時預かりの場を増やすなど、地域の子育てを一層充実させます。

※詳しく知りたい方は、内閣府ホームページにアクセスしてください。

<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>

ご協力よろしく
お願いします。



暮らしに役立つ情報をメールでお知らせします - 行方市メールマガジン -

問 秘書課（麻生庁舎）TEL 0299-72-0811

火事や自然災害などの災害情報、選挙速報、防犯情報、子育て情報、健康情報、市からのお知らせなどの情報を、登録いただいた皆さんのパソコンや携帯電話へ無料でメール配信するサービスを行っています（通信経費等は利用者負担）。操作方法是以下のとおりです。

① バーコードリーダーで右記の2次元コードを読み取る（表示されたメールアドレスに空メールを送信）。→ ② 登録したメールアドレスに仮登録メールが届く（※メールが届かない場合は、メール拒否設定になっている可能性があります）。→ ③ 本登録用のURL にアクセスして本登録を行う。→ ④ 登録したメールアドレスに本登録完了のメールが届く。



税金のお知らせ

今月の税金

市・県民税 第4期
国民健康保険税 第6期
納付期限（口座振替日）
は 12月25日です。

納付期限をお間違えなく！！

今月の納付期限は25日です。お忘れのないよう注意してください。

口座振替の方は、通帳に残高があるか確認してください。

● 10月実施の公売結果のお知らせ

■不動産（入札方式）

区分	所在	地目	地籍（㎡）	見積金額（円）	落札金額（円）	入札者数
13-1	根小屋	田	1575	550,000	—	なし
13-3	於下	田	1519	530,000	1,010,000	3人
13-6	小貫	山林（現況：雑種地）	330	500,000	—	なし
13-8	玉造	畑	784	170,000	180,000	2人

※公売中止となった物件の納税効果

区分	所在	地目	地籍（㎡）	見積金額（円）	中止の理由
13-2	島並	田	1749	480,000	完 納
13-4	於下	田	2504	800,000	完 納
13-5	小貫	田	880	210,000	完 納
13-7	西蓮寺	宅地（現況：雑種地）	910.38	390,000	一部納付 換価猶予

■動産（インターネットによるせり売り方式）

区分	物件名	見積金額（円）	落札金額（円）	入札者数
25-4	原動機付自転車 （50cc）	5,000	67,000	12人
25-5		10,000	34,000	11人
25-6		3,000	10,500	11人
25-7	体脂肪計付ヘルス	500	1,100	4人
25-8	メーター	500	1,160	4人
25-9	電気グリル鍋	500	2,200	4人

■行方市では今後も、市税等の滞納処分として不動産や動産の公売を実施します。

次回は来年2月実施予定で、詳しい内容は市報1月号および2月号に掲載予定です。



ゆうかり祭に約 500 人が集う

手賀小開校記念イベント

11月2日(土)、手賀小学校の恒例行事、ゆうかり祭が開催され、全校児童83人と保護者、OB、地域の方々など約500人が同校を訪れました。

同校は来年3月に閉校となり、139年の歴史に幕を閉じます。

今年のゆうかり祭のスローガンは、「地域の輪よ 未来への架け橋となれ!」。

今回、閉校を記念して例年行われている餅つきのほか、参加者全員で校名や校章を形作った人文字を作成したり、手賀小学区の4つのはやし保存会による祭りばやしなどが開かれ、閉校を惜しみながらも、楽しい思い出作りができたようです。



災害時緊急救援輸送協力協定締結

茨城県トラック協会鹿行支部

地震や風水害などの災害が発生した場合、規模が大きければ大きいほど瞬時にして、大量の物資の消失、損壊などで人々の生命や生活が危険にさらされ、被災地・被災者に迅速・確実に物資を届けることが、災害時の応急対策として重要なものとなります。

この度、自然災害などの緊急時に食糧、飲料水、生活必需品等の緊急救援輸送に関する協定を行方市と茨城県トラック協会鹿行支部との間で締結することとなり、11月1日(金)、麻生庁舎市長室において、鈴木市長と社団法人茨城県トラック協会鹿行支部熊谷寛静支部長が協定書に署名し、協力協定が締結されました。

北浦中が学校給食文部科学大臣賞を受賞

食を中心とした総合的な学習の取り組みが高く評価されました

10月31日(木)、三重県津市で「第64回全国学校給食研究協議会」が開催され、食を中心とした総合的な学習に取り組んでいる北浦中学校が、学校給食文部科学大臣表彰を受賞しました。

この賞は、学校給食への取り組みが優秀である学校に贈られるもので、今年度、中学校としては同校を含め、全国で5校の中学校が受賞しました。

北浦中は、これまでに給食委員会の創意工夫ある活動を実践しているほか、「あなたのためのおべんとうコンクール」等に参加し、優秀な成績を収めております。また、給食センター見学や農業体験、校内放送を使っの食材紹介などを通じて食育に力を入れており、これらの取り組みが高く評価されての受賞となりました。

最近では、昨年9月から、給食委員会の生徒が中心となって、月1回、全学年のクラス対抗による「残量ゼロ作戦」の取り組みが行われ、残量の少ない上位3クラスに賞状が贈られています。

この運動の成果として、学校全体の給食残量が減少したということです。



左から北浦中3年生の松下早紀さん(給食委員会)、齊藤琴音さん(生徒会)、横瀬大知さん(生徒会)、石崎浩太郎さん(生徒会)、長谷川貴大さん(給食委員会)、平野善行北浦中学校長

取材に応じてくれた生徒の中でも、野菜全般が苦手だったり、キノコ類が食べられなかったが、残量ゼロ作戦に参加して以降、食べられるようになったとのこと。

同校生徒会長の横瀬大地さんは、「行方市は全国有数の野菜産地であるので、市内のほかの小中学校でもこの取り組みをやっていただき、行方産の食材を食べてもらいたい」と話していました。

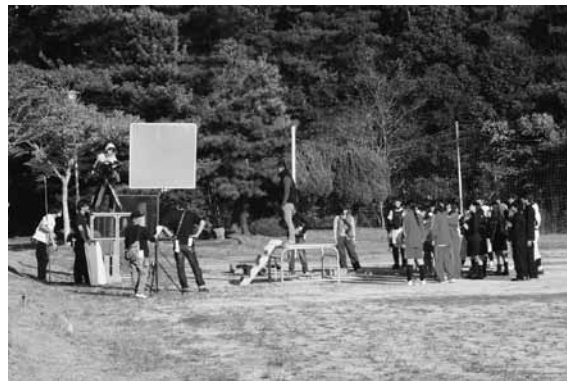
庁舎敷地がきれいになりました

麻生地区老人クラブ 清掃ボランティア

11月5日（火）、麻生地区の老人クラブの28名の皆さんが、ボランティアで麻生庁舎敷地内の除草作業をしてくださいました。

このボランティアは今回で6年目になり、参加者の中には続けて参加してくださる方もいて、刈り払い機や鎌を使って効率よく作業は進み、庁舎敷地周りの土手から植え込みの中までとても丁寧な作業で、庁舎敷地が見違えるようにきれいになりました。

ありがとうございました。



行方市でドラマロケ

日テレドラマ「東京バンドワゴン」

最近、ドラマやCM撮影などで行方市が撮影場所として活用されています。

現在、日本テレビで毎週土曜日午後9時から放送されている「東京バンドワゴン」のドラマロケが旧麻生中学校で行われ、主人公の父親役である玉置浩二さんらが行方市を訪れました。

行方市で撮影された場面は、11月16日に放送されました。

芸術と文化の秋 新しい出会いに感動！

第8回行方市文化祭が開催されました

11月1日（金）～4日（月）の4日間、麻生小学校体育館・玉造公民館・北浦公民館・行方市文化会館をメイン会場に、文化祭が盛大に開催されました。

日頃から鍛えた歌や踊り、ダンスの発表、創作活動で仕上げた力作揃いの作品展示、茶会、各種大会と内容も盛りだくさんで、充実した学習成果が披露されました。



麻生小学校体育館



北浦公民館



玉造公民館



行方市文化会館

第20回茨城県産業用無人ヘリコプター競技大会

優秀な成績を収めました

空中散布などで活躍する「産業用無人ヘリコプター」の操作技術の正確さを競う競技大会が、10月3日（木）、水戸市において開催され、行方市を代表して3名の方が出場しました。その中で、河野信司さん（三和）がCクラス優勝、横瀬健さん（山田）がCクラス準優勝という優秀な成績を収めました。

行方市では、無人ヘリによる空中防除について、麦・レンコン・水稻で行われています。空中防除については、競技大会へ出場した方をはじめ、行方市無人ヘリ推進協議会のメンバーを中心に、安全に行っています。



第52回茨城県更生保護大会

受賞おめでとうございます

10月17日（木）、ひたちなか市文化会館において、「第52回茨城県更生保護大会」が開催され、多年にわたる更生保護事業に功績のあった保護司、更生保護女性会員の皆さまが表彰されました。行方市関係の被表彰者は次の方々です。（敬称略）

◇保護司

関東地方保護司連盟会長表彰

菅谷 京子

水戸保護観察所長感謝状（内助功労）

根本 和子

茨城県保護司会連合会会長表彰

土子 俊雄

◇更生保護女性会員

茨城県保護司会連合会会長感謝状

大輪 淑子

〃

中田 洋子

〃

小島 正子



第7回なめがたあきんど祭が開催されました

たくさんの方で賑わいました

11月2日（土）3日（日）の2日間、麻生中学校グラウンドにおいて、第7回なめがたあきんど祭が開催されました。

今年も、各種展示販売やアトラクション、歌謡ショー、模擬上棟式と祝いの餅まきなど盛りだくさんの内容で、たくさんの来場者で賑わいました。2日には、第33回行方市畜産まつりも同時に開催され、焼肉や豚汁の試食などに、たくさんの方が舌鼓を打ちました。



第17回玉造柔道大会

10月20日(日) 玉造 B&G 海洋センター

3年男子の部 【準優勝】 仲田 将孝 (玉造柔道)
5年男子の部 【優勝】 鈴木 尊仁 (玉造柔道)



鈴木さん、仲田さん

バレーボール連盟大会

10月20日(日) 麻生運動場体育館

【優勝】 南愛球会 【準優勝】 フレンズ
【第3位】 羽生クラブ

あきんど祭弓道大会



10月20日(日) 麻生運動場
弓道場において202名の参加に
より高校生の部・一般の部がそ
れぞれ開催されました。

第24回ふれあいソフトバレーボール秋季大会

10月27日(日) 北浦運動場体育館

<フリークラス>

【優勝】 球遊会

<トリムクラス>

【優勝】 西小PTA-①

秋季グラウンドゴルフ大会

10月30日(水) 天王崎公園

【優勝】 中根 輝子

【準優勝】 篠崎 俊一

【第3位】 野原 五郎

第14回 クロッケー大会

10月31日(木) 北浦運動場第1グラウンド

【優勝】 千歳会 【準優勝】 鶴亀クラブB

射撃大会

11月3日(日) 潮来射撃場

【優勝】 石井 俊夫 【準優勝】 箕輪 明男
【第3位】 宮内 栄一



石井 俊夫さん

第27回スポーツ少年団駅伝大会

11月9日(土) 霞ヶ浦ふれあいランド周辺

【低学年男子】

優勝 玉造山王ミニバスC

準優勝 玉造山王サッカーC

区間賞 橋本 倅志朗 (玉造山王サッカーC)

田中 淳也 (玉造山王ミニバスC)



【低学年女子】

優勝 羽生ミニバスB

準優勝 玉造山王ソフトテニスB

第3位 麻生フェニックスC

区間賞 高野 真綾 (羽生ミニバスB)

西村 桃華 (羽生ミニバスB)

井野 瑚雪 (羽生ミニバスB)

山中 美怜 (羽生ミニバスB)

小野口 瑠奈 (羽生ミニバスB)

小野口 瑠依 (羽生ミニバスB)

【高学年男子】

優勝 セレソンA

【高学年女子】

優勝 玉造山王ミニバスA

準優勝 麻生フェニックスJr. A

第3位 手賀ミニバスA

区間賞 浜田 桃花 (麻生フェニックスJr. A)

川島 凛 (玉造山王ミニバスA)

稲葉 彩乃 (玉造山王ミニバスA)

丸山 千晶 (玉造山王ミニバスA)

西谷 葉月 (玉造山王ミニバスA)

平野 真衣 (玉造山王ミニバスA)

情報ひろば



行方市の人口

総数 37,847人 (-49)
男 18,771人 (-20)
女 19,076人 (-29)
世帯数 12,694世帯 (±0)
平成25年11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^{はぐく}育^{さと}む 里^{さと}山^{やま}は
大地^{だいち}の恵^{めぐみ}に 満^みちあ^あふる 朝^{あさ}日^ひ
湖^{うみ}に輝^{かがや}き 夕^ゆ日^ひ 山^{やま}の端^はそめる
あ^あ ふる^{ふる}さと わ^わが希^き望^{ぼう}
(2番) 祭^{まつ}りばやしに 心^{こころ}おど
り 風^{ふう}土^ど記^きの里^{さと}に 童^{どう}の声^{こゑ}は^はず
む 谷^や津^つ田^{でん} 風^{ふう}にそ^そよぎ 稲^{いな}穂^ほ
黄^{わう}金^{きん}に輝^{かがや}く あ^あ ふる^{ふる}さと
あ^あ わ^わが安^{やす}ら^らぎ
(3番) 古^{ふる}のな^なごり 受^うけつ^つぎ
し 大^{おお}空^{くう} は^はばた^たく 子^こども^ら
の 夢^{ゆめ}を 育^{まなび}む 学^{まな}舎^{びや}は 拡^{ひろ}く
心^{こころ}の 礎^{いしずえ}ぞ あ^あ ふる^{ふる}さと
あ^あ わ^わが未^み来^{らい} あー

親と子の論語塾

i-コテラス

古くから日本人の心の拠り所として、思いやりや相手をおもなにかる心、志を持ち最後までやり抜く強い精神力を育んでくれる「論語」は名文・名言の宝庫です。

お子さんと一緒に「論語」を読んで親と子の絆を深めてみませんか。

期 日 1回目 1月12日(日)
2回目 2月9日(日)
3回目 3月9日(日)
時 間 午前10時～11時30分
場 所 天王崎観光交流センター「コテラス」
対 象 子ども(5歳以上目安)と保護者
募集人数 30名
締 切 12月20日(金) ※2回目以降は随時受け付け
講 師 行方市論語を楽しむ会
受講料 無料
問・申 企画政策課(麻生庁舎)
0299-72-0811
FAX 0299-72-2174

Eメールで市政に対するご意見をお寄せください

日頃、皆さんが考えている市政に対する意見、要望、地域での課題などをパソコンや携帯電話から市長に対して投稿できるよう、「市長へのEメール」を新設いたしました。

パソコンから投稿される方は、行方市公式ホームページ内の市長の部屋に掲載している「市長へのEメール」の投稿フォームから、携帯電話から投稿される方は、左記の2次元コードを読み取り、画面に従って入力してください。回答を希望される方は、住所、氏名、メールアドレスの入力が必須となります。



問 秘書課(麻生庁舎)
0299-72-0811
http://www.city.namegata.baraki.jp

犯罪被害者相談窓口のご案内

誰でも突然、事件や事故などにあう可能性があります。犯罪の被害にあわれた方の回復には、周囲の理解と温かな支援が必要です。万一、被害にあつてお困りのときは、ぜひ相談窓口へご相談ください。

◎茨城県・犯罪被害者相談窓口
029-301-7830
(ナヤミゼロ)

◎茨城県警・性犯罪被害相談「勇気の電話」
029-301-0278

◎行方警察署
0299-72-0110
(内線211)



平成25年工業統計調査を実施します

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。

調査は平成25年12月31日時点で、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に実施します。

調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしく願います。

経済産業省・都道府県・市区町村



工業統計キャラクター
コウちゃん

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

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

はい、
こちら消費生活センター!



家庭用医療機器の 強引な販売

【事例】友人に誘われ、家庭で簡単に使えるという電位治療器の無料体験付きの展示販売会に行った。会場に着くと従業員が丁寧に案内してくれ、ティッシュや洗剤など無料で配ってくれた。持病があり悩んでいたが、体験談を聴いているうちに自分も治ると思い契約をしてしまった。高額な支払いに困っている。

【解説】家庭用医療機器の相談が寄せられています。高額な商品が多く、効果には個人差があります。また、使っているだけで病気が治るという説明を業者が言ったり、無料で品物を配り、断っているにもかかわらず強引な勧誘をする悪質な業者もいます。高額な商品なので、契約は慎重に検討し、その場での返事はしないで家族に相談する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

一夫は外で働き、妻は家庭を守るべき?

茨城県知事公室女性青少年課 課長補佐 長谷川 京子

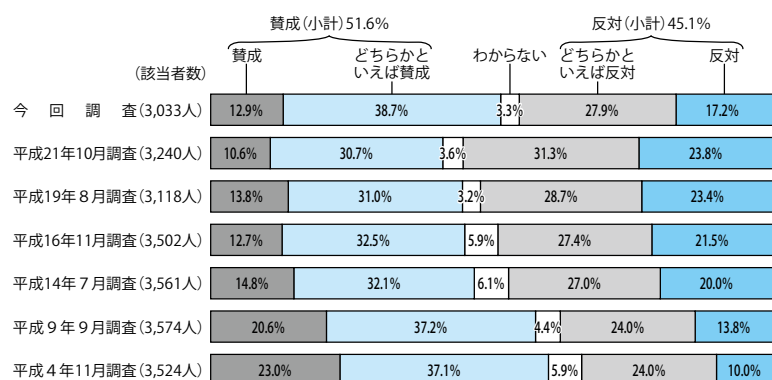
昨年10月の内閣府の男女共同参画社会に関する世論調査によると、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきだ」という考え方について、賛成は51.6%、反対は45.1%という結果でした。この質問を始めた20年前から前回調査まで一貫して賛成が減り、反対は増える傾向が続いていましたが、今回初めて反転。特に、20代の賛成が突出して増えたそうです。賛成が反対を上回るのは、平成9年の調査以来15年ぶりでした。

ライフスタイルの志向は、個人的問題と思われがちですが、実際は経済状況や雇用慣行、社会保障制度などに影響を受けています。今回の調査でわかった、この意識の変化には「若者の就職難」や、「女性にとって仕事と育児の両立が難しい環境」などが背景にあるといわれています。

一方で、最近「女性の活躍」という言葉をよく目にするようになりました。安倍政権が「女性の活躍推進」を掲げるなど、国や企業でもそれに向けて様々な取り組みを始めており、本県でも11月は「男女共同参画月間」としています。

男性と女性がともに職場や学校、地域、家庭でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、みなさん一人ひとりの取り組みが必要です。この機会に「男女共同参画社会」について考えてみませんか。

図14 「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について



内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査(平成24年10月調査)」より

霞ヶ浦が広がる 実り豊かな郷土
行方市で いっしょに 健康づくり
体の痛みを解消して 笑顔で健やかな暮らしを!

山下鍼灸整骨院

行方市船子7-4 TEL 0299-77-5959



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

12月実施予定の教室・講座です。期日や内容等はチラシでお知らせします。たくさんの親子の参加をお待ちしています。

ス・トミック講座

おいしいパン作り！第2弾！！

日 時 12月13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 12月2日(月)～6日(金)

費 用 親子1組500円

親子教室《のびのび・どろんこ》

みんなで楽しもう！ミニクリスマス会

日 時 12月19日(木)

9時30分受付

場 所 天王崎観光交流センター

コテラス



子育て広場 12月の行事予定

午前 9:30～11:30

12月	コテラス(麻生)	北浦公民館(北浦)	玉造保健センター(玉造)
2 月	○		○
3 火		○	
4 水		○	○
5 木	○		○
6 金		○	○
9 月	○		○
10 火	○	○	
11 水		○	○
12 木	○		○
13 金			○
16 月	○		○
17 火	○	○	
18 水			○
20 金	○	○	
24 火		○	○
25 水		○	○
26 木	○		



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、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43話)・・・任意後見制度

自分がどのような老後を迎えたいか考えたことはありますか。誰もが健康で長生きをしたいという希望を持っていると思います。しかし、突然病気を発症し寝たきりになってしまうかもしれませんし、85歳以上の4人に1人が認知症だといわれている今の時代、いつ自分が認知症になってしまうかも分かりません。

家族形態も時代とともに変わってきており、親族がいても疎遠になっていたり、全く身寄りがないという方も実際に少なくはありません。財産はあるけれど、自分が万が一認知症になり管理できなくなってしまうらどうしよう、施設に入所するようになった場合、誰が手続きを行ってくれるのだろうか等、さまざまな不安があると思います。

「任意後見制度」という制度を聞いたことはありますか。任意後見制度とは、将来重要なことを判断するのが一人では難しくなってしまった時に備えて、誰にどのような支援を行ってもらいたいかを自分が元気なうちに決めておくという制度です。預貯金の管理をお願いしたい、さまざまな契約をお願いしたい等、自分の希望することをお手伝いしてもらえます。弁護士や司法書士等の法律の専門家に支援をしてもらうこともできます。

任意後見制度についてもっと詳しく知りたいという方は、気軽に地域包括支援センターにご相談ください。制度を有効に活用し、安心した老後を迎えられればと思います。





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

メタボ予防 ～基礎編1～

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。そのうちの心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気ですが、最近、動脈硬化の危険因子として「メタボリックシンドローム」が注目されるようになってきました。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満（内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満）に加え、高血糖、脂質異常（中性脂肪やHDLコレステロールの異常）、高血圧が複数みられる状態をいいます。

放っておくと・・・

これらは主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため静かに進行していきます。そのまま放置しておくと動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気へとつながるのです。

メタボリックシンドロームはこうして進行する

食べ過ぎ・運動不足・喫煙など
悪い生活習慣の積み重ね



中性脂肪が多い
HDLコレステロールが少ない
(脂質代謝異常)

血圧が高め
(血圧高値→高血圧)

血糖値が高め
(高血糖→糖尿病)

のうち、いずれか2つ以上が当てはまると
メタボリックシンドローム



動脈硬化の進行

からだの各部へ血液を運ぶ動脈が、硬くなったり、もろくなったり、つまったりする



日本人の死因

第2位

心臓病

(狭心症、心筋梗塞、心不全など)

日本人の死因

第3位

脳卒中

(脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血など)

糖尿病の合併症

(失明、腎不全など)

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。



「ガンコロリン」

海堂 尊

夢の新薬開発をめぐる大騒動の顛末を描く表題作ほか、完全な健康体を作り出す国家プロジェクトに選ばれた男の悲喜劇を綴る「健康増進モデル事業」など、医療小説全5篇を収録。
『小説新潮』『小説現代』掲載を単行本化。

絵てがみで年賀状をかこう！

あったかい手作り年賀状をかいてみませんか。
参加者を募集します。
12月15日(日)午後2時～
※申し込みは図書館まで

今年も残すところあとわずかとなりました。何かとお忙しいとは思いますが、「掃除やかたづけの本」「おせちの作り方」なども取りそろえております。
ぜひご来館ください。



「86の美味しい雑炊」 武蔵裕子
「天使の棺」 村山由佳



「ヤッホーホイホー」 スズキコージ
「ぼくのふとん」 鈴木のりたけ

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。

Dec 12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

12月11日(水) 午前10時～	おいでえほんのたのしいじかん
12月21日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：お正月)

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

防災教育「くらしを守る防災講座」

北浦公民館主催「防災講座」が開かれました。

第1回(10/5)自主防災について

『防災の知識を身につけ「自分の身は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」ことが最も大切です』と県の防災士は力説していました。

第2回(10/19)初期消火訓練・煙体験

行方消防署員4名の方が指導してくれました。竹棒2本と毛布1枚で簡単に担架を作り、緊急時のけが人の搬送方法などを学びました。



地震・台風・竜巻などによる災害が最近多くなっている気がします。いざという時に本当に役に立つ講座だと思いました。

「以和為貴(わをもつてたつととなす)」・・・異常事態時こそ、日常の人の和・コミュニケーションが大切ということを学びました。(受講生の感想より掲載)

「行方市文化財」巡り旅⑧

さいれんじ
西蓮寺

もくどうやくしによらいざどう
木造薬師如来坐像

県指定有形文化財(彫刻)

指定年月日：昭和33年3月12日

所在地：行方市西蓮寺504



この薬師如来は、常行三昧の法要で有名な天台宗西蓮寺の本尊で、開山最上人御自作と伝えられています。

平安時代(貞観の頃)の作で、県内最古級の仏像とされています。像の高さは、150センチメートル、カヤの一木で頭部・体部をつくり、大きな内えぐりが施され、両肩、ひざ前は別木を寄せています。伏目がちで、大きく豊かな面立ち、優しく開いた両眼、両肩の肉付きに量感があり、ひざ前が高く堂々としています。古い歴史を誇る西蓮寺の本尊として人々から敬われ守られてきました。

昭和33年茨城県有形文化財の指定を受け、昭和36年に修理が施されています。

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

みんなで行こう!! カシマサッカーミュージアム



© 株式会社鹿島アントラーズ F.C.



ホームゲーム

■ Jリーグ (DIVISION1)

◇ 12月7日(土) 15:30 ~

第34節 サンフレッチェ広島

いよいよJリーグも最終節！
今季の優勝争いは最終節まで持ち込まれています。
わが鹿島アントラーズは11月10日現在で第4位。逆転優勝も十分狙えます。
ホーム最終戦となるこの一戦をスタジアムで応援しましょう!!

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

皆さん、ご存じですか？カシマサッカースタジアム内にあるもうひとつのピッチ...そう、「カシマサッカーミュージアム」。

ミュージアムには、2002FIFA ワールドカップのメモリアルやジーコをはじめとするアントラーズの歴史を築きあげてきた11人の功労者受賞者の写真やグッズが展示されています。また、ミュージアムからバックスタンド観客席が体感できたり、試合開催日以外はピッチで記念撮影もできます。

ミュージアムには、スタジアムとアントラーズの歴史、そして、地域の想いと未来への夢がぎっしり詰まっています。ぜひ、「見て」「触れて」「体験して」楽しむミュージアムへ足をお運びください！

住所：鹿嶋市神向寺 26-2 カシマサッカースタジアム内

電話：0299-84-1155

営業時間：午前10時～午後4時・年中無休

※営業時間は、試合開催などスタジアム有料イベント等の開催に合わせて変更になる場合があります。詳細はカシマサッカーミュージアムサイトをご覧ください。

問い合わせ 企画政策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811 HP <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>

ルーク ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介していきます！

齋藤さん

(クラスヘア)

美容を通してお客様に、キレイでいていただくためのお手伝いをしています。シャンプーやマッサージュなどで、お客様にリラクセスしてもらえよう、全力で取り組んでいます。

夢は店長です！誰からも信頼される美容師になりたいです。

髪や頭皮のお悩

みがあれば、ぜ

ひお越してくださ

い。皆さまのお

役に立つことがで

きたら幸いです。



かわいい笑顔あつまれ！



4世代で楽しく
過ごしています♪

すずき ららちゃん
鈴木 愛々ちゃん
1歳 H24.5.18 生まれ

お子さんの笑顔を紙面に飾ってみませんか？
お問い合わせは秘書課（麻生庁舎）まで。



編集後記

今月号から、新コーナー「市長のあまねくつばやき」がスタートしました。鈴木市長が公務を通じて感じたことや市民の皆さんに語りかけたいことなどを200字程度にまとめ、毎月掲載いたします。新コーナーへのご意見を「私の提案」や「市長へのEメール」などでお寄せください。（保）

おかげさまで、今月号で市報なめがたは100号を迎えることができました。歴代の表紙写真、いかがでしたか。これからも市民の皆さまにとって、身近な広報紙でありたいと思っています。ミコトが何人いるかも探してみてくださいね。（美）

市長のあまねくつばやき
師走になりました。日本近代美術の父といわれた岡倉天心の父と題した映画「天心」が上映されています。天心の映画で撮影場所として使われた市内にある大塚家は、この映画の撮影場所として使われた。天心の晩年、五浦の地に六角堂を建てた。津波により、日本大震災の津波により、河川の氾濫や土砂崩れなど、市内各地で災害が発生しました。早期復旧を行いたい。市を創ってゆきたいと思っています。行方市長 鈴木周也

なめがたを食べよう

ごぼう

vol21



掘りたてのごぼう



生産者の堀田さんご夫妻

地中に深く根を伸ばし、大地の栄養そのままを含んだように、噛み締めると深い味わいを持つ「ごぼう」。

11月中旬、玉造地区でごぼうを収穫中の堀田純さんを訪ね、お話を伺いました。

「うちでは露地でごぼうを栽培しており、春まきと秋まきを行っています。ごぼうの旬はちょうど今頃の晩秋。これから冬を迎える10月から12月は出荷量が多くなります」

堀田さんのお宅では『柳川理想』と

いう品種を栽培しています。

「この品種は、長くて肌が白く、香りが強い。食べるとやわらかいです。土壌によつてごぼうの味も変わってきますが、この辺りの赤土の土壌は、より香りが強くおいしいものができます」

ごぼうは連作がきかないので、翌年は緑肥を育て、土壌を良くするために堆肥を混ぜたりし、良いごぼうが育つようにしているそうです。堀田さんが育てたごぼうは、農協を通して東京の大田市場に出荷されています。



掘り取り作業は機械で行います



上に見えるのは、ごぼうの葉です

これからの季節、豚汁や鍋物に大活躍のごぼう。堀田さんおすすめのお料理を伺いました。

「ごぼうサラダや肉巻きなどが定番ですが、ごぼう・ねぎ・ベーコンでチャーハンにするのがおすすめです。味付けはしょう油、砂糖、豆板醤で甘辛くするとおいしいですよ」

堀田さんから皆さんに一言いただきました。

「ごぼうは堅いというイメージがありますが、食べてみるとやわらかいです。近年では、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれていることも注目されています。食物繊維が豊富で整腸作用のある、おいしいごぼうを食べてみてくださいね」



おいしく食べよう！チャレンジクッキング

ごぼうは食物繊維が多く、整腸作用があり、大腸がん予防の効果があるといわれています。



ごぼうのつちつちサラダ

○材料（2人分）

- ・ごぼう 60g
- ・いくら 20g
- ・からし明太子 20g
- ・マヨネーズ 20g
- ・こしょう 適宜
- ・酢 少量

○作り方

- ①ごぼうは細い千切りにして酢水に放し、ざるにあけて水気を切り、熱湯でゆでる。
- ②ボウルにマヨネーズ、いくら、からし明太子を混ぜ合わせ、ごぼうをあえる。こしょうで味を整える。

【1人分栄養量】エネルギー 130kcal たんぱく質 3.1g 脂質 9.4g 塩分 1.0g