

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

2014

2

Feb

No. 102

Contents

特集 平成26年行方市成人式	P02
お知らせワイド版	P06
(消費生活相談員募集・燃油価格高騰緊急対策ほか)	
市の話題・トピックス	P10
(行方市消防出初式・タワーから初日の出ほか)	
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
アントラージュ・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(みつば)	P20



行方市マスコットキャラクター
なめりーミコト

あで
振り袖艶やか！新成人
— 麻生藩家老屋敷記念館にて —

20th
Anniversary

平成 26 年 行方市成人式 祝 成人

新たな決意を胸に 大人の仲間入り

1月12日（日）、行方市文化会館で成人式が開催されました。色鮮やかな振袖やスーツ、羽織袴に身を包んだ新成人の皆さんは、家族や恩師への感謝と新たな決意を胸に、大人の仲間入りを果たしました。成人式の運営は、新成人で構成する実行委員会が中心となっていました。

式典では、鈴木市長が、「いつの時代も新しい時代を切り開くのは若者若い力です。それは、皆さんが持っている夢と希望、こうありたいという気持ち、それこそが日本と行方市の未来を切り開き、新たな時代をつくる大きな原動力です」と激励しました。

式典終了後は出身中学校の恩師を招き、新成人からの質問をするアトラクションを行いました。「私たちの名前を言えますか」「結婚しましたか」等の質問に、会場はおおいに盛り上がりしました。

その後、屋外に移動し、地区ごとに分かれて記念写真を撮影しました。

新成人の皆さんが行方市に愛着と誇りを持って、今後ますます活躍されることを期待いたします。

おめでとうございました。

※当日撮影した記念写真は、各公民館（麻生・北浦・玉造）にて4月2日から配布予定です（受け取りは代理の方でも構いません）。



実行委員会 ※敬称略

元木麻友美 中川智美 溝口夏美 小松崎涼
山野潤 森田ひかる 高柳法臣 小津拓真

1 今年の新成人が生まれた年

1993 ⇒ 1994

5 月 サッカーJリーグ開幕

6 月 皇太子さま 雅子さまご成婚

8 月 非自民の細川首相誕生

1ドル 100 円台に突入

10 月 マンデラ氏らにノーベル平和賞

12 月 コメ市場開放政府決定

2 月 初の純国産ロケット打ち上げ成功

リレハンメル五輪ノルディック複合団体金



2



3



4



5



6



①今年の行方市の新成人は 387 名。そのうち式典には 291 名が出席しました。②艶やかな振袖姿の新成人達。③④懐かしい同級生との再会。写真を撮り合ったり、談笑したりと 20 歳の喜びを分かち合いました。⑤⑥式典後のアトラクションでは恩師の先生への質問タイムで盛り上がりました。

新成人に聞きました!

二十歳の抱負

それぞれの熱い想いを胸に、夢に向かって歩みはじめた新成人たちに
「二十歳の抱負」を聞きました。



成人者代表発表 — 成人を迎えての抱負 —



中川 智美さん

私たちは今、20歳を迎えると同時に、選挙権を与えられ喫煙や飲酒も許され

多くの自由を与えられました。しかし、多くのことを自ら選択し判断しなければなりません。大人として社会に存在することで、未来への可能性が広がるとともに自らの行動に対して責任を負わなければならないことの重要性を感じています。

私が20歳を迎え、改めて強く思うことは、人と人の繋がりについてです。2011年3月に発生した東日本大震災以後、「きずな」という言葉を耳にした方も多いのではないだろうか。私は震災後ボランティアとして宮城県に行きました。メディアを通して情報ではなく、実際に自分の目で見た光景は、想像していた以上に被害が大きく、地震や津波の爪痕が強く残っていました。震災から3年を迎えようとしている今なお、たくさんの方々が辛い環境の中で頑張っています。震災からの時間の経

過とともに忘れかけてはいないでしょうか。被災地では私たちのような若い人達の力を、今とても必要としています。震災から、思いやり、助け合うことの大切さを改めて教えられ、それは当然だと思い、周囲への感謝を忘れないようにと、口にしながらも、どこか当たり前に感じ、振り返るとただ漠然と唱えていただけのよう気がします。

私は高校卒業後、作業療法士という資格を取得するため専門学校へ進学し、慣れ親しんだ茨城を出て一人暮らしを始めました。そこで改めてこれまで自分がいかに周囲に支えられ、生活していたかを実感しました。家に帰れば、家族が私の帰りを、部屋を暖かくして待っていてくれたこと、ご飯やお風呂が用意されていたこと、また、学校では生徒に寄り添い、至らない点は、時に厳しく、時に優しく指導してくださる先生方がいたこと、たわいもない話で笑い・悩み・励ましてくれた友人がいつもそばにいてくれたこと。以前の私は、本当は感謝しなければならなかったさんの事をしてもらうことが当たり前のように感じていた自分に気づきました。今私が目指している作業療法士という職業は、身体のリハビリだけでなく精神的な心のリハビリも行い、人の生活や人

生に密着した職業です。20歳を迎えて、気づくことのできた「当たり前」のようで、本当は当たり前でない事への感謝を忘れず、たくさんの人達の「当たり前」を支えられる人になれるよう、今後も努力していきたいと思います。



山野 潤さん

本日成人式という大きな節目を迎え、私の今後の抱負は個性のある大人になることです。

例えば仕事の場合。私は神栖にある工場で働いているのですが、働く上では細かいルールが多くあります。ルールを守って与えられた仕事をする。これは当たり前のものであり、社員誰もがやっていることで、自分も人と同じことをしていたら、きっと誰の目にもとまらないでしょう。自分だからこそ任せてもらえる仕事を貰うにはどうしたらいいかと考えると、やはり個性が大切だと私は思いました。

自分なりに考え工夫しながら仕事を

することで、それが個性となり、誰かの目にとまる。それとともにやりがいにも繋がると私は考えます。

社会人になって2年目になり、学んだことがあります。それは、自分を積極的に主張しなければどんな人に埋れ、自分の存在が薄くなってしまうことです。会社には多くの社員がいて、毎年新入社員も入ってきます。その中で存在を示していくために、自分という個性を仕事で表し、積極的に自分を主張できるよう努力していこうと思います。個性が大切というのは、仕事だけにいえることではなく、地元活性化にも必要なことだと思っています。

今私達は、学校に通っている人もいれば、働いている人もいて、それぞれが違うことを学んでいます。それぞれが学んだことを集めるとさまざまな知識、技術があり、これも個性です。それを将来活かすことができれば、私達の地元行方市も良い方向に向かっていくのではないのでしょうか。

成人を迎え大人の仲間入りをし、これから先、様々な困難もあると思いますが、個性という自分の強みを伸ばしながら、しっかりとした大人になれるよう努力していきたいと思っています。

障害をお持ちの方に

各種手当のお知らせ

社会福祉課 障害福祉グループ(玉造庁舎)
☎0299 (55) 0111

市では、重度の障害をお持ちの方やその養育者の方が、自宅で安定した生活が送れるように、各種の福祉手当を支給しています。手当の支給を受けるには、市役所の窓口で申請を行い、認定を受ける必要があります。なお、障害の程度や所得等の制限があります。また、物価の変動に応じて手当額が改定されます。

■特別児童扶養手当

20歳未満で身体や精神に障害のある児童を、在宅で養育している父母等に支給されます。

★障害程度

○身体障害者手帳1級、2級、3級および4級の一部(下肢障害)の身体障害

○療育手帳A、B程度の知的障害または同程度の精神障害

★支給額 1級 50,050円(月額)
2級 33,330円(月額)

■障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児で、日常生活が著しく制限され、介護を必要とする状態の方に支給されます。

★障害程度

○身体障害者手帳1級程度の身体障害

○療育手帳A程度の知的障害
○精神障害者保健福祉手帳1級程度の精神障害

★支給額 14,180円(月額)

■在宅障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児を養育している父母等に支給されます。ただし、障害児福祉手当の受給者は除きます。

★障害程度

○身体障害者手帳1級、2級

○療育手帳A、B

○精神障害者保健福祉手帳1級

○特別児童扶養手当1級

★支給額 3,000円(月額)

■特別障害者手当

身体や精神に重度の障害を有するため、常時特別な介護を必要とする状態にある、在宅の20歳以上の方に支給されます。

★障害程度

○特に重度の肢体不自由によって日常生活に必要な動作をとることがほとんどできない方や、重度の身体機能障害や知的障害、精神障害が複数ある方など

★支給額 26,080円(月額)



シリーズ 国民健康保険

ウォーキングってちょっといいかも！

ウォーキングと聞くと、「ただ歩くだけでしょ」と考える方も多いかもしれません。確かに、当たり前の日常行動であるために、ウォーキングが健康づくりに適した運動であるという意識がなかなかわいてこないものです。

しかし、ウォーキングがもたらす運動効果は驚くほど大きく、体のさまざまな機能を回復させ、心身を健康な状態にします。また、ウォーキングを通して「体を動かす気持ちよさ」を体感すると、自分の健康への意識が自然と高まり、健康づくりや体力アップの大切さに気づくことができ、体のうれしい変化が期待できることにも気づいていただけるでしょう。

期待できる健康効果としては、生活習慣病予防、ストレス解消、肥満の予防、老化防止、骨粗しょう症対策などがあげられます。

ウォーキングを習慣にするために、目標を立てることも有効です。日本人の歩数の現状は、1日平均で男性7,800歩、女性6,800歩との調査報告があります。国では、健康づくりの目標としてこの調査を元に、男性9,000歩、女性8,500歩程度を目安としています。おおむね平均プラス1,500歩で、約15分の歩行です。まずはここを目標として歩き始めることをおすすめします。

今、とても寒い季節です。無理をせず、自分の体調や体力に合わせた歩き方を見つけ、楽しみながら日常生活の中に積極的に取り入れてみてください。



税金のお知らせ

不動産公売の案内

今月の税金
国民健康保険税 第8期
納付期限（口座振替日）
は2月28日です。

- 公売期日 平成26年2月27日（木）
- 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 北浦公民館2階「会議室」
- 対象物件 下記「公売対象不動産」をご覧ください

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)
13-9	岡字前谷	92-1	田	1,912	360,000	40,000
13-10	岡字後谷	97-1	田	1,030	80,000	10,000
13-13	南字南	929	田	1,593	350,000	40,000
13-14	小高字離谷	1562-1	田	2,565	500,000	50,000
13-15	吉川字磯部	1331-1 1331-2	田	1,432 1,000	590,000	60,000
13-16	吉川字沖畑	288 289 316	畑	488 892 247	530,000	60,000
13-17	吉川字大蒲	1410	田	251	23,000	3,000
13-18	吉川字北浦	1341	田	1,115	160,000	20,000
13-19	北高岡字向	340-1	山林	5,613	110,000	20,000
13-20	玉造字緑ヶ丘	甲 5948-1	畑	1,004	170,000	20,000
13-22	捻木字西光寺	626-1	田	2,204	310,000	40,000
13-23	捻木字西光寺	625-1	田	1,941	270,000	30,000

※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。2月10日（月）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。

【問】収納対策課 ☎ 0299-72-0811

●茨城租税債権管理機構による不動産公売

○公売期日 平成26年3月4日（火） ○入札時間 午後1時20分～午後2時

○場所 茨城県水戸合同庁舎2階「大会議室」

○対象不動産

①所在：行方市島並字地藏前、地番：311番、地目：宅地、地籍：244.47㎡

②所在：行方市島並字鳥打峰、地番：290番1、地目：畑、地籍：287㎡

③所在：行方市島並字地藏前、家屋番号：311番地、種類：居宅・車庫、

構造：木・ブロック造スレート葺2階建、床面積：1階84.42㎡・2階64.02㎡

■見積価額：899,000円 ■公売保証金：90,000円

【問】茨城租税債権管理機構 ☎ 029-225-1221 <http://www.ibaraki-sozei.jp/>

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

行方市消費生活センター相談員または消費生活情報取扱員募集

問・申 商工観光課（北浦庁舎） TEL 0291-35-2111 FAX 0291-35-3258

1 職務内容 消費生活に関する相談およびこれに関する業務

2 採用予定人員

試験区分	採用予定人員	受験資格
相談員 (非常勤職員)	1名 (どちらか1名)	○消費生活に関する高度な知識と経験を有する者 ○(独)国民生活センター認定消費生活専門相談員もしくは経済産業大臣認定消費生活アドバイザー有資格者 ○パソコン操作が堪能な者 ○普通自動車免許取得の者
消費生活情報取扱員 (非常勤職員)		○消費生活に関する知識と経験を有する者 ○(独)国民生活センター認定消費生活専門相談員もしくは経済産業大臣認定消費生活アドバイザーの資格取得を目指す者 ○パソコン操作が堪能な者 ○普通自動車免許取得の者

3 採用予定日 平成26年4月1日

4 勤務場所 商工観光課（北浦庁舎）内 行方市消費生活センター

5 勤務要件

①雇用期間 平成26年4月1日～平成27年3月31日

*相談員は、成績優秀な者については7年までの期間を延長

*消費生活情報取扱員は、成績優秀な者については3年までの期間を延長

②勤務日数 週4日（29時間以内）

勤務時間 1日 7時間15分 午前8時30分～午後4時45分（休憩時間1時間）

③報酬 相談員 月額160,000円

消費生活情報取扱員 月額130,000円

④諸手当 なし

⑤その他 年次有給休暇あり、社会保険、雇用保険あり

6 選考方法

面接試験：応募者全員に面接を実施します。日時は追って通知します。

可否の発表：応募者全員に選考結果を郵送で通知します。

7 申込方法

市販の履歴書に必要事項を記入し、持参または郵送により応募してください。提出書類については、返却いたしません。また、提出いただいた個人情報については、本採用選考以外の目的に使用することはありません。

8 申込期限 平成26年3月7日（金）午後5時必着

9 申込先 〒311-1792 行方市山田2564-10

行方市役所 北浦庁舎 商工観光課（くらし支援グループ）

TEL 0291-35-2111（内線221） FAX 0291-35-3258





国内旅行・貸切バス

霞観光株式会社

環境に優しい新型バスの導入を進めています。
《バス運転手随時募集中!》

TEL. 0299-55-2529



障がい者自立支援事業所
(平成25年11月1日新規開所)

サポートステーション オリオン

・就労移行支援事業・就労継続(B型)事業・日中一時支援事業
障がいをお持ちの利用者さん募集中!!

〒300-0202 茨城県かすみがうら市田伏5428
TEL 029-875-7097 まずはお問合せ下さい。

燃油価格高騰緊急対策が平成26事業年度まで延長されます！

支援内容 施設園芸の産地において、省エネルギー推進に関する計画を策定し、燃油使用量の15%以上の削減に取り組む産地に対して、以下の支援を行う事業です。

1 ヒートポンプなどの省エネ設備のリース導入の支援

対象となる省エネ設備の例 補助率は、リース料のうち物件購入価格の1/2以内です。

ヒートポンプ	木質バイオマス利用 加温設備	被覆設備	循環扇
--------	-------------------	------	-----

2 燃油価格高騰時に補填金を交付するセーフティネットの構築支援

○施設園芸農家と国が資金を造成します。
積立割合は1:1

→

○A重油価格が上昇した場合、補填金が支払われます。

・各月A重油全国平均価格が発動基準価格(88.2円/ℓ)を超えた場合に、補填金が交付されます(実際の購入価格とは関係ありません)。
・発動基準価格(88.2円/ℓ)＝基準価格(76.7円/ℓ)×発動基準率115%

対象期間 平成25年2月26日から平成27年4月30日まで
(平成25年11月11日実施要綱・要領一部変更により対象期間が延長になりました)
※平成26事業年度の申請期間は、平成26年3月下旬から5月末頃までの予定です。

支援対象 野菜、果樹または花きの施設園芸農家3戸以上で構成する農業者団体等
申請には、省エネルギー推進計画(燃油使用量削減目標(▲15%以上)とその達成に必要な取り組み)を作成し、燃油使用削減を進めることが必要です。

対象油種 施設園芸用のA重油および灯油

【お問い合わせ】

農林水産課農政グループ(北浦庁舎)
茨城県鹿行農林事務所振興環境室農業振興課
茨城県庁農林水産部産地振興課

TEL 0291-35-2111 内線 245
TEL 0291-33-4117
TEL 029-301-3950

《市公用車(消防自動車)を売却します》

売却方法 条件付一般競争入札

【入札物品】

■物品番号1

車名: 消防ポンプ自動車(CD-1)
排気量: 3.63L
初年度登録: 平成3年10月
車検満了日: 一時抹消済
走行距離: 7,542km(平成25年12月9日現在)
最低売却価格: 100,000円(税抜き)

■物品番号2

車名: 水槽付消防ポンプ自動車(水1-A)
排気量: 7.12L
初年度登録: 平成5年3月
車検満了日: 平成27年4月19日
走行距離: 9,786km(平成25年12月10日現在)
最低売却価格: 150,000円(税抜き)

【入札参加資格】

- ①個人の場合: 行方市に住民基本台帳登録されている方 / 法人の場合: 行方市に事業所を有する法人
②市税に未納の税額がない方

【入札案内書】

配布日: 3月3日(月)～3月17日(月)※土・日を除く。午前9時～午後4時(ただし、正午から午後1時までを除く)
配布場所: 麻生庁舎 財政課契約検査グループ / 北浦庁舎 北浦総合窓口室 / 玉造庁舎 総合窓口課

【参加申し込み】

申込期間: 3月3日(月)～3月17日(月)※土・日を除く。午前9時～午後4時(ただし、正午から午後1時までを除く)
申込場所: 麻生庁舎 財政課契約検査グループ

【物品公開】

■物品番号1

日時: 3月3日(月)～3月17日(月)※土・日を除く。午前9時～午後4時(ただし、正午から午後1時までを除く)
公開場所: 麻生庁舎

■物品番号2

日時: 3月13日(木)～3月14日(金)午前9時～午後4時(ただし、正午から午後1時までを除く)
公開場所: 上宿・川向消防機庫(旧玉造町駅前)

【入札予定】

日時: 3月26日(水) 午後1時30分 / 入札会場: 麻生庁舎 別棟 会議室
※その他、入札参加申込方法、申込条件等があります。詳しくは『入札案内書』をご確認ください。

【問い合わせ先】

入札: 財政課契約検査グループ(麻生庁舎・TEL 0299-72-0811) 物品: 総務課防災交通グループ(麻生庁舎・TEL 0299-72-0811)

昨年も豊漁 霞ヶ浦・北浦のワカサギ漁

歳末漁師市～漁師直売会～

霞ヶ浦・北浦の名産であるワカサギをはじめ、鯉、シラウオの直売会が、12月28日と29日の2日間、道の駅「たまつくり」で開催されました。

ワカサギのトロール漁は、昨年も豊漁でしたので、特別に、12月31日まで「寒曳き」が行われました。

漁師が直接販売しているため、市場の2割から3割安の価格で提供されたほか、ワカサギや鯉の唐揚げ、シラウオの入った味噌汁が振る舞われたこともあって、親子連れなど大勢の来場者で賑わいました。



台風 26 号被害復旧県知事要望

鈴木市長と高柳議長ほか市議会議員が県庁を訪ね

昨年 10 月に行方市を襲った台風 26 号による暴風雨に伴い、市内全域において河川の氾濫や土砂崩れが発生し、家屋や道路、農産物などに甚大な被害をもたらしました。

この間、市としましても、災害復旧等に最大限の努力をしてきましたが、被災地の復旧および被災者の生活再建には、国・県による強力な支援が必要であるため、これらの支援とともに災害に強い地域づくりに向け、国への要望をはじめ、必要な措置を講じていただくよう、12月26日（木）、市議会とともに県庁に橋本知事を訪ね、要望書や意見書を手渡しました。

平成 26 年行方市書き初め大会

今年で 37 回目となる、「平成 26 年行方市書き初め大会」が、1月5日（日）、市内小学生を対象に北浦公民館で開催されました。

参加した児童は、市内の小学生 63 人。児童は、市内の書道の先生 9 人の手ほどきを受けながら、真剣な面持ちで筆を動かしていました。

参加人数と学年ごとの題目は次のとおりです。

1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
10 人	7 人	16 人	13 人	7 人	10 人
こうま	ふじ山	はるの光	初明かり	早春の小川	今年の希望



叙勲受章おめでとうございます

旭日単光章 栗林 廣 さん

船子在住の栗林廣さんが、旭日単光章を受章されました。

栗林さんは、麻生町議会議員として5期20年の長きにわたり、広範にわたる豊富な知識をもって町政の発展および農作業、生活環境の向上に多大なる貢献をされました。また、議員の在職中には、麻生町議会建設委員会委員長などの要職を歴任しました。

おめでとうございます。



市役所機能の継続性確保を図る

災害時における電気設備復旧協定締結

関東電気保安協会茨城事業本部鹿島事業所と行方市との間で、災害時において、優先的に電気設備の復旧作業に取り組むための協定が締結されました。

協定締結式は、12月18日(水)、麻生庁舎市長室で行われ、鈴木市長と高野宗一鹿島事業所長との間で協定書が取り交わされました。

東日本大震災の際、市役所は3日間ほど停電し、業務が滞り、市民生活に支障をきたしました。

同じ災害は来てほしくありませんが、万一の場合には、今回の締結により、市役所機能の継続性確保が図れることになります。

麻生中学生が全国大会で活躍

JOC ジュニアオリンピックカップ2013ハンドボール大会

将来、ハンドボールの日本代表選手としてオリンピックなどで活躍するジュニア選手の発掘と育成を行うことを目的に、男女の中学生を対象とした全国選抜ハンドボール大会が、12月22日から26日まで、福島県福島市内で開かれ、行方市からは、男子の部で麻生中3年の宮内慧さんが、女子の部で麻生中3年の眞家桃香さんがそれぞれ茨城県選抜選手に選ばれました。

茨城県選抜は、男子が優勝、女子が第3位という輝かしい成績を残し、その報告のため、同校の生徒などが1月7日(火)、麻生庁舎市長室を訪れました。



タワーからの初日の出

霞ヶ浦ふれあいランド 虹の塔 元日特別開館

元日の午前6時から特別開館された、霞ヶ浦ふれあいランド「虹の塔」。初日の出を見ようと、午前7時30分の時点で210人が来場しました。

日の出の時間の東の空は、ほとんど雲がありませんでしたので、地平線から昇る太陽を見ることができました。

当日は、展望台より上の階の屋外デッキが特別に開放され、高さ約60mを肌で体感するとともに、新年の誓いを新たにしました。

人権作文コンテスト奨励賞

受賞おめでとうございます

第33回全国中学生人権作文コンテスト茨城県大会において、北浦中学校1年の平間来夢さんが、応募総数18,944編の中から奨励賞（39編）に入賞しました。

入賞作品の「大切な未来」は、いじめの問題について、平間さんが心に感じたことを綴った作品です。

人はみんな、輝く個性と幸せに生きる権利を持っています。個人個人が尊重される差別のない社会を築いていきましょう。



防災への誓いをあらたに

平成26年 行方市消防出初式

新春恒例の行方市消防出初式が、1月11日（土）、麻生運動場体育館で行われ、消防団員や消防関係者約500人が参加しました。

式典では、服装点検や永年勤続者表彰、優良消防職員表彰などを行い、参加者は防火・防災への誓いを新たにしました。

その後、場所を天王崎公園へ移動し、消防車両27台による一斉放水を披露しました。

お正月の伝統の準備体験をしました

羽生小学校区コミュニティ活動

12月21日（土）、羽生小学校で、子どもたちに昔ながらの日本の正月文化を体験してもらう、はつらつ市民活動事業を実施しました。

羽生小学校は今年度で閉校しますが、閉校後も学校を軸にした地域の輪を維持しようと、同小学校区の育成会が中心となって企画しました。

当日は晴天にも恵まれ、子どもたちや保護者、地域住民ら約200人が参加し、門松やしめ縄づくりを体験し、つきたての餅を頬張りながら交流を深め、閉校後の地域活動の在り方などを話し合いました。



茨城空港から素敵な空の旅を

茨城空港を利用しよう

12月14日（土）、茨城空港において、行方交流圏協議会主催による『行方アオゾラマルシェ』が開催されました。

当日は、茨城空港周辺地域のPRおよび空港の利用促進のため、行方地域の地産地消にこだわった特産品販売のほか抽選会が行われ、出演したゆるキャラとともに多くの来場者が特産品に舌鼓を打っていました。

また11月には行方市茨城空港利活用協議会主催の、神戸便を利用したハンディキャップがある人達の交流ツアーも催行されるなど、茨城空港利用促進の輪が広がっています。12月20日からは米子便が就航し、2月にはミャンマーへのチャーター便の運航が予定されるなど、ますます便利な空港に！

あなたも茨城空港から素敵な空の旅をしてみませんか。

第8回 輝く未来展表彰式

『輝く未来展』は、市内の小学生・幼稚園児の作品をとおり『未来・夢・こころ』を感じる機会を提供し、子どもたちの『感性と意欲』を高めることを目的として実施したものです。本年度は幼稚園の部 292 作品、小学生の部 317 作品の参加がありました。小学生の部においては市長賞、議長賞、教育長賞、審査員奨励賞が選ばれ、12月22日（日）、玉造公民館において表彰式が開催されました。

受賞者のみなさん、おめでとうございます。



【市長賞】

＜絵画の部＞
玉造小 1年 岩本 釉香
手賀小 1年 伊藤 陽菜
玉川小 6年 関野 孝文
＜書＞の部＞
麻生東小 2年 横山 七楓
玉造小 3年 藤崎 琉太
武田小 6年 堀越 千琳

【議長賞】

＜絵画の部＞
羽生小 1年 田山 隼
玉造小 2年 滝崎 唯華
玉造西小 4年 寺田 美郷
＜書＞の部＞
手賀小 1年 高塚 希来
麻生小 4年 山野 妃那
現原小 5年 関口 奈央

【教育長賞】

＜絵画の部＞
麻生小 2年 藤枝 優衣
麻生小 3年 植田 笙太
麻生小 4年 谷仲 優希菜
手賀小 4年 堀田 愛実
麻生東小 5年 高崎 浩輔
玉造小 5年 滝崎 美知華

＜書＞の部＞
麻生小 1年 礪山 真緒
武田小 2年 大塚 真悠
羽生小 3年 福田 優衣
現原小 4年 篠原 碧里
武田小 5年 塙 歩奈
麻生小 6年 羽生 修也

【審査員奨励賞】

＜絵画の部＞
津澄小 1年 齊藤 利季
武田小 1年 齋藤 日陽
要小 5年 高正 瑞希
現原小 5年 平間 誠基

＜書＞の部＞
要小 1年 椎名 杏華
津澄小 2年 原目 理沙
玉造西小 6年 雨谷 さくら
玉川小 6年 根崎 絢子

第8回行方市長杯卓球大会

12月8日（日）麻生運動場体育館

＜団体戦＞

（男子）【優勝】潮来市立潮来第二中学校

【準優勝】行方市立玉造中学校

（女子）【優勝】鉾田市立大洋中学校

＜シングルス＞

（男子）【優勝】舟串 祐人（行方市立玉造中学校）

（女子）【優勝】内堀 穂風（潮来市立牛堀中学校）



前列左から2人目が舟串さん（玉造中卓球部）

第7回行方杯中学生ソフトテニス大会

12月14日（土）北浦運動場テニスコートほか

＜男子の部＞

【優勝】神栖市立神栖第四中学校

【準優勝】鉾田市立旭中学校

【第3位】行方市立玉造中学校 【第3位】鹿嶋市立鹿野中学校

＜女子の部＞

【優勝】鉾田市立旭中学校

第8回混合バレーボール大会

12月15日（日）麻生運動場体育館

【優勝】球遊会【準優勝】青空クラブ【第3位】ラバース

【第3位】フレンズ♀♂Z

弓道連盟冬季大会

12月15日（日）麻生運動場弓道場

【団体優勝】柳町 照夫（行方市）久保 喜雄（行方市）

大崎 真一（潮来市）

【射込優勝】久保 喜雄 【射込準優勝】齊藤 勝美

【射詰優勝】久保 喜雄

【金的賞】元木 康晴 齊藤 勝美

親善弓道大会

12月22日（日）麻生運動場弓道場

＜一般の部＞ 108中するまで

【50中】久保 喜雄

【100中】元木 康晴

【108中】鈴木 猛

【金的賞】深沢 辰五郎 齊藤 勝美

第8回行方杯中学生バドミントン大会

12月22日（日）北浦運動場体育館

【優勝】濱松 佳奈子（鹿嶋市立大野中学校）

情報ひろば



行方市の人口

総数 37,738人 (-75)
 男 18,710人 (-44)
 女 19,028人 (-31)
 世帯数 12,675世帯 (-21)
 平成26年1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}む^{さとやま} 里山は^{たいち}の^{めぐみ}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
 ああ^{ふる}さと^{わが}希望^{こころ}
 (2番) 祭りばやしに^{ふと}心^{きん}おど^{こころ}り
 風土記の^や里に^こ童^いの^な声は^はず^いれ^なず
 む^か谷津田^か 風^かに^かそ^かよ^かぎ^か 稲穂^い
 黄金に^か輝^かく^あ ああ^{ふる}さと
 ああ^{わが}わが^い安らぎ^い
 (3番) 古の^おな^おご^らり^お 受け^うつ^うぎ^う
 し^お大空^お は^はば^はた^はく^は 子^こども^もら^も
 の^{ゆめ}夢^{ゆめ}を^{はぐく}む^{まなび} 学舎^{がく}は^{がく} 拡^{ひろ}く^{ひろ}
 心の^{こころ}礎^{いしずえ}ぞ^い ああ^{ふる}さと
 ああ^{わが}わが^あ未来^あ あー

平成25年度防災啓発研修会

「自主防災組織リーダー研修」

災害時に地域で活躍が期待される自主防災組織に関する内容を中心に、防災啓発に関する講演会が開催されます。

昨年、本市では台風26号により大きな被害を受けています。ぜひ、この機会に身の回りの備えを見直してみませんか。

日時 2月19日(水)

午後1時30分～午後4時

場所 行方市文化会館

参加費 無料

講演内容

- ① 気象情報の利活用
 - ② 女性の視点からみた防災対策
 - ③ 自主防災組織の活動事例
- (新規結成、平常時の活動等を紹介)

問 総務課(麻生庁舎)

☎ 0299-72-0811

茨城県防災・危機管理課

☎ 029-301-2885

「霞ヶ浦圏域河川整備計画」

の意見を広く募集しています

霞ヶ浦圏域の県が管理している河川を対象に、洪水対策に関すること(治水)、農業用水などの河川水の利用に関すること(利水)、河川環境の保全に関すること(環境)などについて河川整備計画を作成しています。

今回、市では、山田川が新規対象事業となります。計画に地域の皆さんのご意見を反映させるため、計画の原案を公表しておりますので、ご覧の上、ご意見をお聞かせください。

縦覧期間 2月14日(金)～2月28日(金)(土・日曜日は除く)

縦覧場所

都市建設課(玉造庁舎)

☎ 0299-55-0111

北浦総合窓口室(北浦庁舎)

☎ 0291-35-2111

鉾田工事事務所 道路河川整備課

☎ 0291-33-6482

※縦覧期間中に県ホームページ中の河川課ホームページでも原案がご覧になれます。

ナメガタシティ ジュニアハイスクール コンサート2014

市内中学校吹奏楽部の生徒による演奏会を開催します。

皆さまのご来場をお待ちしております。

期 日 2月16日(日)
 時 間 午後1時 開場
 午後1時30分 開演
 場 所 行方市文化会館
 入 場 料 無料
 ※事前申し込み不要

問 生涯学習課(北浦公民館内)
 ☎ 0291-35-2908



おひな様とつるし雛を飾います (麻生藩家老屋敷記念館)

今年で3年目となる麻生藩家老屋敷のひな飾り。江戸時代の面影を色濃く残した古の文化に手作りのつるし雛が早春の彩を添えてお待ちしております。是非足を運んでみてください。

【開催期間】

2月6日(木)～3月3日(月)の木・金・土・日・祝日 ※3月3日(月)特別開館日

【開催時間】 午前9時～午後4時 【入館料】 無料

【休館日】 月・火・水(祝日開館)

◎イベント 3月1日(土)

- ① 文化遺産地域活性化推進事業合同発表会
(午前10時～午後1時半)
舞踊・篠笛(お囃子)・茶道(※茶道参加費100円)
- ② つるし雛づくり教室
- ③ 行方の民話語り(随時開催)

※AKTガーデニングクラブのご協力により甘酒無料配布(なくなり次第終了)があります。

問 生涯学習課(北浦公民館内) ☎ 0291-35-2908



過払い金回収

↑相談¥0 着手金¥0 成功報酬制!

借金整理・交通事故・遺言・相続

LEGAL PLUS

弁護士法人 リーガルプラス

茨城県弁護士会所属

かしま法律事務所

124号イオンそば

☎ 0299-85-3350 (平日10:00～18:00)

リーガルプラス

検索

代表弁護士 谷 靖介



常陽銀行

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

はい、
こちら消費生活センター！



インターネット通販の

トラブル

パソコンや携帯電話などで手軽に買い物ができることから、インターネットを使った通信販売・オークションが広く普及しています。しかし、商品を手にとって見ることができず、イメージやサイズが合わない場合や、届いた商品が偽物ブランドだったり、代金を支払ったのに商品が届かないまま購入先と連絡が取れなくなったりするトラブルが多く寄せられます。

また、通信販売にはクーリング・オフ制度がありません。返品は各々で決められた返品制度がある場合は可能ですが、返品不可表示がある場合は返品ができなくなるため注意が必要です。

インターネット通販を利用する際は、面倒でも購入先の情報、契約の詳細な内容・返品制度についてよく確認し、慎重に検討するようにしましょう。そして、万が一トラブルに遭ってしまったときには早急な対応が大切です。一人で悩まず、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!?

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

一カイツブリの子育てに学ぶ一

日本野鳥の会 川又 俊彦

茨城県内で繁殖するカイツブリの仲間は、「カイツブリ」と「カンムリカイツブリ」だけです。この仲間は、独特の巣造りと子育てをします。

巣は、葦などの水生植物に巣材を絡ませて造られていて、水に浮いているように見えます。寄る辺のない哀れなもの、不安定なものとして和歌などに詠まれる、いわゆる「鳩（にお）の浮巢」です。【にお：カイツブリの古名】

子育てもユニークです。前述のカンムリカイツブリは、日本のカイツブリ類中最大でカルガモほどの大きさがあります。本種は、枯れた葦の茎などを、オスとメスが協力して一生懸命に一カ所に集めて浮巢のような巣を造ります。その巣に卵を3～4個産み、一カ月弱、抱卵を続けます。それは直射日光が容赦なく射す、かんかん照りの日でも、大雨の降る悪天候の中でも、オスとメスが交替で卵を温めます。

やがて雛が孵^{かえ}り、すでに水面を泳ぎ出し、雛は数日後に巣を離れますが、孵化したばかりの雛には天敵も多く存在します。しかし、保温のためや、天敵から雛を守るため、親鳥は自分の背中の上に雛を乗せて移動します。この仲間は、危険が迫ると、雛を背中に乗せたまま潜水することもあります。

雛が小さいうちは、片方の親の背中に乗せたままで、もう一方の親が捕えてきた小魚等を給餌します。子育ては、オスもメスも全く同じことをします。親は、雛がある程度大きくなると背中には乗せません。しかし、雛は大きくなっても、甘えて親の背中に乗ろうとします。中には、無理やり乗ってしまう雛もありますが、そんな時に親鳥は、雛を水面に振り落とすという、なかなか厳しいところもあります。その後も雛が自活できるまでは、家族



で行動を共にします。

カイツブリは、ヘビ等の外敵に対してもオスとメスが協力して撃退するようです。オスとメスの行動は、全く同じように見え、人も見習わなければならない事が多々あります。

行方市で いっしょに 健康づくり

健康保険診療		
健康保険	初検料	再診料
1 割負担	800円	300円
2 割負担	950円	450円
3 割負担	1100円	600円
深層筋マッサージ器 ポラリスカイン		

最新型牽引器導入
Twin Actin
スーパートラック RT-2CL
*頸椎の牽引に!!
*腰痛の牽引に!!
能動型自動間欠牽引装置

診療時間	
平日	午前9時～12時 午後2時～7時
土曜日	午前9時～12時
祝日	午前9時～12時
休診日	日曜日・1/1～1/3

各種健康保険・交通事故傷害・労災保険 受付

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

2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。

親子教室《のびのび・どろんこ》

閉講式&ランランリトミック

日時 2月27日(木) 9:30受付

場所 玉造公民館

講師 鎌形 由貴乃先生

※11時から閉講式になります。

講座の様子

12月19日(木) 親子教室

みんなで楽しもう! ミニクリスマス会



サンタさんの登場に
大歓声でした♪

親子でプチケーキ作りをしました♪とっても美味しい
ケーキができました!!



子育て広場 2月の行事予定

午前 9:30 ~ 11:30

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



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45話)・・・輪

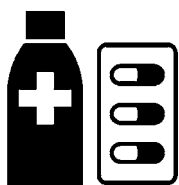
平成25年を代表する漢字に「輪」が選ばれました。暗いニュースも多い中、オリンピックの東京招致が決定し、東北楽天が優勝し、震災の被害を受けた東北に喜びの輪が広がった明るいニュースから連想されたのでしょうか。



丸く繋がる。孤立しがちな介護ですが、輪が広がれば少し気が楽になります。昔、介護の担い手は女性でしたが、現在は、男性が介護することが決して珍しくない時代になりました。夫が息子が、妻や母の介護をしています。女性の方の大半の方は輪を作るのが得意です。弱音を発信し、助けを求め、より良い介護に繋げようとする育児で培った技が生きているのかもしれません。しかし、男性はどうでしょう。どこに助けを求めていいのかわからない、子供や兄弟にさえ弱音が言えない人も多く、介護が孤立しがちになることが多いと感じています。少し、助けの声を出しただけで心が楽になるかもしれません。すべてを自分で行おうと思わず、役割分担をしていきましょう。もちろん、家族しかできないことは多いものですが、代わりにお願いできることが必ずあるはずですよ。

本人が嫌がるから、介護サービスは使わない、施設に入れたらかわいそう。よく聞く言葉ですが、介護者が倒れてしまえばもっと悲惨なことになります。介護サービスだけでなく、兄弟や子供にも助けてもらいましょう。近所の人に愚痴を聞いてもらいましょう。友人とたまにはストレス発散しましょう。

輪を持って介護して、良い1年になりますように。



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 ～実践編～ 食事

腹囲が男性 85 cm以上 女性 90 cm以上の場合、内臓脂肪型肥満と判定されます。
内臓周りの脂肪が増えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などを発症しやすくなることが分かっています。
お腹まわり、きつくなっていませんか？

行方市のメタボ該当者・予備軍の順位（平成 23 年度）

男性：県内 10 位 女性：県内 7 位

生活習慣病の予防のために、まず、ご自分の食習慣をチェックしてみましょう！

- ☐ 早食いで、噛む回数が少ない。または、時間がないのでかきこんでしまう
- ☐ 食事が終わっても食卓でゆっくりし、残りものを食べてしまう
- ☐ 夕飯の時間が遅いことがよくある
- ☐ 味の濃いものをよく食べる
- ☐ 午前・午後のお茶の時間は習慣で、菓子パンや揚げもちをよく食べる
- ☐ 果物は体にいいので、たくさん食べている
- ☐ 揚げもの、炒めものが多い
- ☐ 酒席のあと、ラーメンやお茶漬けでしめる
- ☐ 子守をしていると、おやつを孫と一緒に食べる



いかがでしょうか。あてはまる項目はありましたか。上の項目は、行方市の皆さんからよく聞かれる食習慣です。仕事や家事の忙しさ、大事なおつきあいなどで、すぐに変えるのは難しいかもしれませんが、何かひとつ考えてみませんか。

体にやさしい食べる順番は・・・

最初に野菜、次に魚や肉など蛋白質のおかず、最後にごはんです。



行方市の新鮮な
野菜をたくさん
食べましょう！

献血のお知らせ（2・3月）

冬の季節は、風邪などで体調を崩す方が多いことから献血者が減少します。みなさまの温かいご協力をお願いいたします。



◇期日 **2月6日（木）**
◇時間 〈午前〉 9：30～11：30
◇会場 行方市役所 玉造庁舎

◇期日 **3月26日（水）**
◇時間 〈午前〉 10：00～12：00
〈午後〉 1：00～3：30
◇会場 麻生保健センター

◇期日 **3月26日（水）**
◇時間 〈午前〉 10：00～1：00
〈午後〉 2：00～3：30
◇会場 セイミヤモール麻生店

◇期日 **3月27日（木）**
◇時間 〈午前〉 9：30～12：00
〈午後〉 1：00～3：30
◇会場 北浦公民館

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。



「宝の山」

梶よう子

物価にまつわる騒動の始末に奮闘する同心・澤本神人。亡くなった妹の娘・多代を男手ひとつで育ててきたが、そこに居酒屋の美人女将が現れて…。新機軸の時代ミステリー。『月刊ジェイ・ノベル』掲載を単行本化。

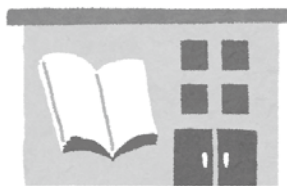
北浦公民館図書室休室のお知らせ

2月22日(土)～2月28日(金)

蔵書点検のため公民館図書室をお休みします。

ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

※期間中の本の返却は返却ボックスをご利用ください。



「自分史の書き方」 立花 隆



「ほんとうのおにごっこ」 筒井敬介



「小さなバイキング ビッケ」

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。

Feb 2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	

□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

2月12日(水) 午前10時～	おいでえほんのたのしいじかん
2月22日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：ひなまつり)

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)	3月1日から通常通り 開館いたします。 午前9時～午後5時	0299-72-1573

公民館情報コーナー

麻生公民館利用再開のお知らせ

麻生公民館利用再開は3月1日(土)を予定しております。公民館利用者の皆さまには、もうしばらくご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

○貸館利用案内

利用施設	利用期間	左記利用期間の申込先
麻生公民館	3月1日(土)以降	麻生公民館 TEL0299-72-1573
西浦地区 学習センター	2月1日(土)以降	地区館管理人 TEL0299-77-0526 (平山様宅)

※利用期間と申込先を確認の上、お申し込みください。

【問い合わせ】麻生公民館 TEL 0299-72-1573

「行方市文化財」巡り旅⑩

ほうげんじ
法眼寺もくどうふうどうみょうおうざどう
木造不動明王坐像

県指定有形文化財(彫刻)
指定年月日：昭和41年3月7日
所在地：行方市芹沢505



この不動明王は、もと芹沢氏ゆかりの芹沢山大聖院東福寺の本尊でした。芹沢氏が東福寺の改築を水戸藩に願ひ出たところ、秋田に転封となった佐竹氏の太田礼堂(宝源寺)を合併することを条件に、寛文8(1668)年徳川光圀から改築を許可され、^{いおうさんほうげんじ}医王山法眼寺として再興し、改めて、法眼寺(曹洞宗)の本尊として安置されました。

この坐像は、寄木造りで高さが43センチあり、全体に漆箔が施され、体内背面に永禄13(1570)年作の墨書銘があります。

姿は大日如来が一切の悪を降ろすため忿怒相に化身した表情を示し、右手に剣、左手に羂索をもっています。光背の火焰は汚れを焚き^{しゅじょう}浄め衆生を守るとされています。

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



NAMEGATA FEB.2014

なめがたを食べよう

みつば

お雑煮やお吸い物などの和食に、鮮やかな彩りを添える「みつば」。ほのかな香りと茎のシャキシャキした食感が特徴です。

今回は、北浦地区でみつばを生産している宮内勝也さんにお話を伺いました。

「今、うちのハウスでは年末からの出荷が終わり、二番切りのみつばを出荷しています。『軟化栽培』という方法で切りみつばを出荷していますが、この方法で栽培されたみつばは、茎が柔らかく



収穫中のみつば



生産者の宮内勝也さん

く上品な香りが特徴です」
ハウスの中を見させていただくと、明るく暖かく、みつばの良い香りがしました。

「みつばの軟化栽培は、5月上旬に畑に種をまき、11月まで畑で管理します。11月半ばに、上の部分を切り落とした根株を掘り取り、ハウス内に伏せ込みます。芽がふいてきたら、ハウス内の温度を23℃くらいに管理し、根株に蓄えた養分と水と光で生育させ、20日から25日くらいで収穫を迎えます。ハウスに

vol23



みずみずしい緑色です



パック詰めされたみつば



ハウスの中

伏せ込んでからは、肥料を与えずに育てるので、いかに根株を充実させるか、畑での管理が重要になってきますね」

行方のみつばは、12月の暮れの時期から春先まで、栽培と出荷を行っているそうです。お正月の食材というイメージが強いみつばは、農協を通じて主に京浜地方に出荷されています。

「春先のみつばは、あさりや貝柱などの魚介類と一緒にかきあげや天ぷらにするのがおすすめです。みつばの上品な風味を味わえますよ。」

この行方の、特に北浦地区の特産物であるみつばを、これからも残していきたいですね」

和食の良さが見直されている昨今、皆さんも行方のおいしいみつばを味わっててください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



みつばとかまぼこの明太マヨ和え

○材料（4人分）

- ・みつば 1束
- ・かまぼこ 90g
- ・明太子 1はら
- ・マヨネーズ 小さじ2

○作り方

- ① お湯を沸かし、塩を少々入れ、みつばを茹でる（切りみつばの場合はさっと湯にくぐらせる程度）。冷水で冷やし、軽く絞る。
- ② かまぼこを千切りにする。
- ③ 明太子をほぐす。
- ④ ①②③をマヨネーズで和える。

【1人分栄養量】エネルギー 60kcal たんぱく質 6.5g
脂質 2.2g 塩分 1.4g

◆レシピ提供：行方市農村女性地域社会活性化推進連絡会