

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

3

Mar

No. 103

Contents

特集 水道料金・下水道使用料改定	P02
お知らせワイド版 (マル福拡大・狂犬病予防集合注射・戸別浄化槽ほか)	P06
市の話題・トピックス (願いがけない勝つ気餅・行方市に記録的な大雪ほか)	P10
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・市長のつぎ歩き	P21
なめがたを食べよう(牛乳)	P22



行方市マスコットキャラクター
なめりーミコット

鬼さんをやっつけろ！
— 玉造幼稚園 節分豆まき —

水道料金・下水道使用料等が変わります

消費税率（国・地方）が引き上げられます

「社会保障と税の一体改革」の一環として、消費税法の一部が改正され、消費税率が平成26年4月1日に5%から8%（国税分6.3%・地方分1.7%）に引き上げられることに伴い、水道料金や下水道使用料等を次のように改定します。

社会保障と税の一体改革では、消費税率の引き上げによる増収分を含む消費税込（国・地方、現行の地方消費税を除く）のすべてが社会保障の財源として充てられます。財源が安定して確保されることで社会保障を充実・安定化させることができるようになります。

水道料金の改定（平成26年6月請求分から）

■ 基本料金（1カ月）

用途	水量	現行（旧税率）	改定後（新税率）
一般用	使用水量 10m ³ まで	2,100円	2,160円
団体用		2,100円	2,160円
営業用		2,100円	2,160円
工場用	契約水量 1m ³ につき	30円/日	31円/日

■ 従量料金

用途	水量	現行（旧税率）	改定後（新税率）
一般用	基本水量を超える水量 1m ³ につき	210円	216円
団体用		210円	216円
営業用		210円	216円
工場用	1m ³ につき	35円/日	36円/日

■ メーター使用料（1カ月につき）

口径	13mm	20mm	25mm	30mm	40mm	50mm	75mm	100mm
現行	90円	120円	150円	170円	250円	1,700円	2,400円	2,400円
改定後	92円	123円	154円	174円	257円	1,748円	2,468円	2,468円

※経過措置による水道料金

- 平成26年4月検針分（4月17日以降に検針を開始）
水道料金の納付は 口座振替の場合 5月25日
納付書による場合 5月31日
この場合は、旧税率を適用し、現行料金での請求となります。
- 平成26年5月検針分（5月17日以降に検針を開始）
水道料金の納付は 口座振替の場合 6月25日
納付書による場合 6月30日
この場合は、新税率が適用され、改定後の料金での請求となります。



※口径20mmで1カ月30m³使用した場合の水道料金は

基本料金＋従量料金＋メーター使用料

現行 2,100円＋4,200円＋120円＝6,420円

改定後 2,160円＋4,320円＋123円＝6,603円 183円の増

■ 水道加入金

口径	現行	改定後
20mm	157,500円	162,000円
25mm	220,500円	226,800円
30mm	451,500円	464,400円
40mm	661,500円	680,400円
50mm	1,260,000円	1,296,000円
75mm	3,402,000円	3,499,200円
100mm	その都度市長が定める。	

■ 給水装置工事関係

種類	現行	改定後
設計審査手数料	1,050円	1,080円
工事検査手数料	1,050円	1,080円
事業者指定申請手数料	10,500円	10,800円

【問い合わせ】

水道課（泉配水場）TEL0299-55-1108

水道のお支払いは、便利な口座振替で

水道料金のお支払いは、口座振替が便利です（手数料無料）。

納め忘れの心配がなく、忙しい人などに特にお勧めです。振替日は毎月25日です。

◎口座振替取り扱い金融機関（預金通帳と取引印鑑、使用水量のお知らせ等を持参）

市内の常陽銀行、筑波銀行、水戸信用金庫、佐原信用金庫、なめがた農業協同組合、ゆうちょ銀行（郵便局）

下水道使用料等の改定

消費税および地方消費税の税率改正に伴い、平成26年4月1日から下水道使用料等（公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料、戸別浄化槽使用料）が変わります。

変更点は、次の2点です。

1. 下水道使用料等に係る消費税および地方消費税の税率が、5%から8%になります。

2. 公共下水道使用料（玉造）、農業集落排水施設使用料の算定における端数処理が、10円未満切り捨てから1円未満切り捨てになります。

今回の改正は、消費税および地方消費税の税率改正に伴うものであり、使用料単価の改定ではありません。

問 下水道課（玉造庁舎）
☎0299・55・0111

消費税率（国・地方）の引き上げに当たって事業者の方々が円滑かつ適正に転嫁できるよう、転嫁、広告・宣伝、価格表示、便乗値上げ等に関する相談窓口を設置しています。

ご相談がある方は、左記の相談窓口にお問い合わせください。

消費税価格転嫁等総合相談センター

専用ダイヤル0570（200）123

平日午前9時～午後5時（平成26年3月4日は土曜日も受付）

貯水槽水道等の適正な管理をお願いします

水道法の規制対象とならない「小規模水道」や「小簡易専用水道」の衛生対策に係る事務については県知事から市長へ移管されます。

このため、「行方市安全な飲料水の確保に関する条例」により、平成26年4月1日以降における貯水槽水道の新規届出や定期の水質検査の結果等については市へ提出願います。

水道施設

水道施設は、給水人口や受水槽の有効容量等により、専用水道、貯水槽水道（簡易専用水道・小簡易専用水道）、小規模水道、飲用井戸に分類されます。設置者は、該当する水道施設の管理基準に基づいて、適正な維持管理を行ってください。

簡易専用水道（水道法による）

行方市水道事業から受水し、受水槽の有効容量が10立方メートル超の施設

小簡易専用水道（市条例による）

行方市水道事業から受水し、受水槽の有効容量が10立方メートル以下の施設

小規模水道（市条例による）

(1) 50～100人が住む町内等で、共

同で井戸を掘って各家庭に水を供給するもの

(2) 事務所、工場、社会福祉施設等に井戸水を供給するもの

(3) アパート、貸家等の賃貸住宅に井戸水を供給するもの

施設管理基準

簡易専用水道および小簡易専用水道

簡易専用水道は、水道法施行規則第55条で定める管理の基準に従って、施設の管理を行うとともに、厚生労働大臣の指定を受けた検査機関の定期検査を受ける必要があります。

○設置者の業務は

事項	回数	摘要
水槽の清掃	年1回	専門の清掃業者に委託します
水槽の点検	月1回	水槽のひび割れ、汚水等による汚染、異物の混入はないか
その他の管理	月1回	通気孔等の防虫網、付近の整理整頓、マンホールへの施錠
水の状態	毎日1回	蛇口で水の色・濁り・におい・味などに注意
残留塩素測定	7日に1回	末端給水栓において0.1mg/L以上あるかを測定

小簡易専用水道についても、市条例の規定により右記の業務を行って

ください。

○必要な届出等 新たに施設を設置したときは、布設工事届、管理責任者設置届を提出してください。

小規模水道

○設置者の業務は 定期・臨時の水質検査、消毒その他衛生上必要な措置、管理責任者の設置および健康診断（検便）等を行ってください。

○必要な届出等 工事着手前の確認申請、給水開始前の届出等を提出してください。

飲用井戸

個人などで設置、使用している飲用井戸については自己責任により管理するものですが、安全を期すため、定期的水質検査の実施、飲用に適さない場合の報告等を行ってください。また、飲用開始前には必ず水質検査を行ってください。

貯水槽水道・小規模水道設置者に対する指導等

施設の管理が管理基準通り行われないう、定期検査を受けていない等問題がある場合は、飲料水の安全確保を図るために、改善の指示、給水停止措置、立入検査を行います。また、指示等が改善されないときは、罰則が適用されます。

問

環境課（飲用井戸・小規模水道）

☎02991・35・2111

水道課（貯水槽水道）

☎02999・55・1108

医療福祉費支給制度における対象児童拡大のお知らせ

社会福祉課 子育て支援室（玉造庁舎） ☎0299（55）0111

4月1日から医療福祉費（マル福）の助成対象児童の範囲を拡大し、あわせて0歳から中学3年生までの所得制限を撤廃します。

市では現在、小学4年生から小学6年生までの助成を独自に行っていますが、このたび少子化対策・福祉の充実を図るため、4月1日より、この独自の助成の対象範囲を中学3年生まで拡大し、さらに0歳から中学3年生までの所得制限を撤廃することとなりました。

【対象児童】

3月31日まで（小学6年生まで対象） ▼ 4月1日から（中学3年生まで対象）

【新たに申請が必要な児童】

現在、マル福受給者証をお持ちでない児童

※手続きにつきましては、個別連絡をいたします。

なお、小学4年生～中学3年生で障害者マル福受給者証をお持ちの方、ひとり親マル福受給者証をお持ちの方につきましては、引き続き現在の受給者証を使用できますので、申請の必要はありません。

【助成の内容】

● 外来の場合は、一つの医療機関で1日600円（600円未満の場合はその額を月2回まで）

● 入院の場合は、一つの医療機関で1日300円、月3、000円までを自己負担していただき、それを超える分をマル福で負担します。薬局での自己負担はなく、全額をマル福で負担します。

※入院時の食事代は、助成対象となりません。

※学校等での負傷については、学校等で加入する「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」が優先となります。



行方市家庭相談員

を募集します

社会福祉課 子育て支援室（玉造庁舎） ☎0299（55）0111

平成26年4月1日採用予定の家庭相談員を次のように募集します。

【勤務内容】

家庭における児童養育及び児童福祉の向上を図るため、家庭児童福祉に関する相談・指導・助言を行う。

【勤務先】

社会福祉課 子育て支援室（玉造庁舎）

【雇用期間】

平成26年4月1日から平成27年3月31日まで（期間終了後更新あり）

【募集人員】

1名

【応募資格】

行方市もしくは隣接市在住で概ね年齢が65歳以下の方

【報酬】

月額100,800円

【勤務時間】

午前8時30分から午後5時15分

【勤務日】

週3日（雇用期間に応じ年次有給休暇あり）

【必要な資格】

次のいずれかに該当する者

① 学校教育法に基づく大学又は旧大学令に基づく大学において、児童福祉、社会福祉、児童学、心理学、教育学、若しくは社会学を専修する学科又はこれらに相当する課程を修

めて卒業した者

② 医師

③ 社会福祉主事として、2年以上児童福祉事業に従事した者

④ 前各号に準ずる者であつて、家庭相談員として必要な学歴を有する者

【応募方法】

市販の履歴書に必要な事項を記入し、社会福祉課子育て支援室（玉造庁舎）へ持参

【応募期限】

平成26年3月17日（月）午後5時必着

【選考方法】

書類選考後、面接を実施します（面接日は後日連絡）。

※採否については、本人あて通知します。

※提出された履歴書は返却しませんのでご了承ください。

※雇用条件等は行方市嘱託職員等任用管理規則によります。



高齢者福祉事業について紹介します



行方市では、高齢者の方が介護が必要になっても、住み慣れた地域や住まいで自立した生活を送ることができるよう支援しています。

サービスの利用については、介護福祉課にお問い合わせください。

事業名	事業概要
軽度生活援助事業	介護保険制度の要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者のみの世帯またはひとり暮らし高齢者で日常生活の援助が必要な人を対象にホームヘルパーを派遣し、住居の清掃・生活必需品の買物等の家事援助を行います。
高齢者紙おむつ助成事業	介護保険制度の要支援認定者で紙おむつの介護用品を必要とする在宅の65歳以上の方を対象に行方市指定の薬局・薬店で利用できる助成券（紙おむつ等購入料金1カ月5,000円を上限とし、1割自己負担）を給付します（1カ月のうち15日以上入院・入所・ショートステイを利用した者を除きます）。
介護慰労金支給	5月31日を基準日として、介護保険の要介護4・5認定者を在宅で介護している方に、年1回一律10,000円の慰労金を支給します（90日以上入院もしくは入所した場合を除きます）。
愛の定期便事業	65歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に牛乳等の乳製品を定期的に業者が宅配するとともに安否確認を行います。
緊急通報システム事業	65歳以上のひとり暮らし高齢者等を対象に急病などの緊急時に迅速な対応を図るため、近親者や近隣協力員などの連絡体制を整備するとともに簡単な操作で消防本部に通報できる装置を設置します。
日常生活用具給付等事業	65歳以上のひとり暮らし高齢者等を対象に日常生活用具（電磁調理器、火災報知器、家具転倒防止器具等）を給付します。
訪問理美容サービス事業	理容所・美容室に出向くことが困難な65歳以上の高齢者のみの世帯またはひとり暮らし高齢者及び市民税非課税世帯に属する介護保険法に基づき要支援以上と認定された者（第2号被保険者を除く）へ年6回を限度に理容・美容師が自宅を訪問し散髪のサービスを行います。
徘徊高齢者家族支援サービス事業	徘徊の見られる高齢者を介護している家族に対し、安心して介護できる環境をつくるため、位置情報を送信する装置を貸与します。
在宅福祉サービス事業	日常生活を営むのに支障のある高齢者等に対しての家事援助のサービスや要介護者・要支援者・身体障害者等で、単独での移動が困難な人に対し、通院及び外出介助などのサービスを提供します。
緊急医療情報キット支給事業	65歳以上のひとり暮らし高齢者等を対象に、緊急救命時に役立つ医療情報を保管しておく「緊急医療情報キット」を給付します。

*各事業とも対象者要件や利用者負担がある場合があります。

*申請は、介護福祉課のほか麻生庁舎及び北浦庁舎の総合窓口でも受け付けます。

【問い合わせ】介護福祉課（玉造庁舎） ☎ 0299-55-0111

飼い犬の登録と狂犬病予防注射の実施について (定期集合注射)

平成 26 年度の飼い犬の登録と狂犬病予防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。

室内小型犬や猫犬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。



○登録料等

区 分	登録している犬	登録していない犬
登録手数料	—	2,000円
注射済票交付手数料	350円	350円
予防注射料金	3,000円	3,000円
計	3,350円	5,350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り、所在地や所有者に変更があ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

地区	日程	時 間	実 施 場 所
北 浦 地 区	4月18日 (金)	9:00～9:15	前田商店
		9:25～9:40	行戸中央公民館
		9:50～10:05	南原生活改善センター
		10:15～10:35	㊤集荷所
		10:45～11:00	小貫地区学習センター
		11:10～11:25	J A グリーンショップ武田店跡
		11:35～11:55	武田地区館
		13:00～13:15	長野江田園都市センター
		13:25～13:40	金上農村集落センター
	13:45～14:00	東内宿バス停（北浦肥料倉庫）	
	4月19日 (土)	9:00～9:20	要地区館
		9:30～9:45	南高岡農村集落センター
		9:55～10:10	中根農村集落センター
		10:20～10:40	繁昌地区学習センター
10:50～11:05		吉川農村集落センター	
11:15～11:30	北浦幼稚園		
11:35～12:00	行方市役所北浦庁舎		

地区	日程	時 間	実 施 場 所	
麻 生 地 区	4月13日 (日)	9:00～9:15	五町田ふるさとコミュニティセンター	
		9:25～9:40	西浦地区学習センター	
		9:50～10:05	今宿農村集落センター	
		10:15～10:30	橋門四番組集会所	
		10:40～10:55	小高地区館	
		11:05～11:25	島並農村集落センター	
		11:35～11:50	本城会館	
		13:00～13:15	(有) 出沼喜之助商店前	
		13:25～13:40	粗毛農村集落センター	
		13:50～14:20	麻生公民館	
		14:30～14:45	新原公民館	
		4月14日 (月)	9:00～9:15	井貝農村集落センター
			9:25～9:40	谷津農村集落センター
			9:50～10:05	四鹿杉平農村集落センター
	10:15～10:30		青沼ふるさとコミュニティセンター	
	10:40～10:55		石神構造改善センター	
	11:05～11:20		太田地区館	
	11:30～11:45		台矢幡集会所	
	13:00～13:15		白浜ウォーキングセンター	
	13:25～13:40		大和地区館	
	13:50～14:05	天掛ふるさとコミュニティセンター		

地区	日程	時 間	実 施 場 所
玉 造 地 区	4月20日 (日)	9:00～9:20	沖洲集落センター
		9:30～9:45	羽生地区学習センター
		9:55～10:10	八木蒔地区学習センター
		10:20～10:35	澤屋商店前駐車場
		10:45～11:00	中山消防機庫
		11:10～11:25	旧上山組公民館
		11:35～11:45	江北産業跡地
		13:00～13:15	榎本農民研修センター
		13:25～13:40	若海農村集落センター
	13:55～14:25	行方市役所玉造庁舎	
	4月21日 (月)	9:00～9:15	藤井集会所
		9:25～9:40	荒宿農村集落センター
		9:50～10:10	玉川地区学習センター
		10:20～10:35	新田ふるさとコミュニティセンター
		10:45～11:00	手賀地区学習センター
		11:10～11:25	高須一本松前
		11:35～11:55	玉造西地区学習センター
		13:00～13:15	行方市泉配水場
		13:25～13:40	小座山農村集落センター

◇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、排泄物は必ず持ち帰りましょう。

平成 26 年度 戸別浄化槽整備事業について

戸別浄化槽整備事業とは・・・

この事業は、個人より分担金及び毎月の使用料をいただき、市が浄化槽を設置・管理し、適正な生活環境の保全及び公衆衛生の向上を図るものです。

対象地域は・・・

麻生・玉造地区の公共下水道認可区域及び農業集落排水事業区域を除く市内全域

◆加入分担金及び使用料

住宅延床面積	浄化槽の大きさ	分担金	使用料 (税別)
140㎡未満	5 人槽	110,000 円	3,800 円
140㎡以上	7 人槽	140,000 円	4,000 円
2 世帯住宅	10 人槽	190,000 円	5,100 円

※浄化槽の人槽は住宅の延床面積のみで決定されるとは限りません。

◆浄化槽の規格

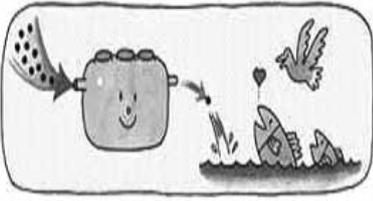
高度処理型合併浄化槽 窒素・リン除去タイプ (BOD10mg/l以下、総窒素量 10mg/l以下、リン 1mg/l以下)

設置希望の方は・・・

- ①申請受付は、平成 26 年 4 月 1 日から玉造庁舎・下水道課で開始します。
- ②申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて提出してください。
- ③申請用紙は玉造庁舎・下水道課あるいは麻生・北浦庁舎の総合窓口で用意しています。
- ④希望時期の遅くとも 2 カ月前までにはお申し込みください。また、**浄化槽の設置基数には制限があります**ので早めのご検討をお勧めします。
- ④申請の手続きや不明な点がある場合は、下水道課窓口あるいはお電話でご相談ください。

◆浄化槽設置工事と維持管理における負担及び管理区分

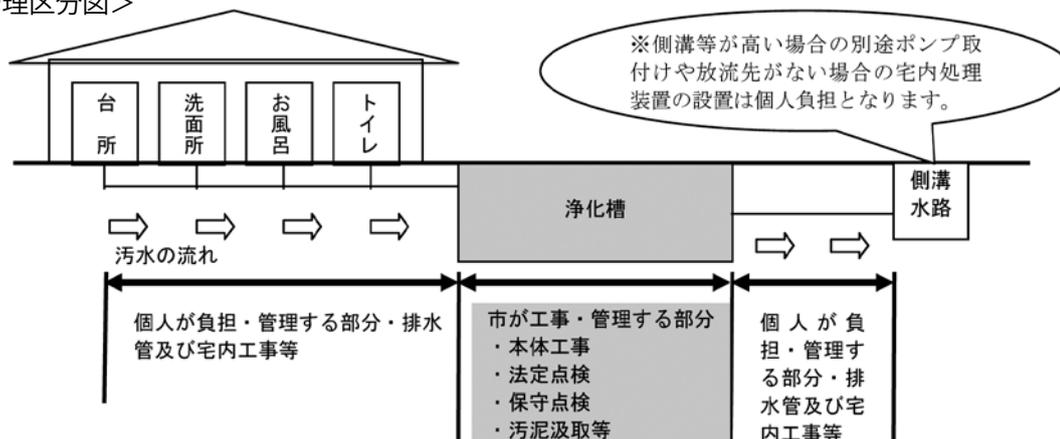
◎設置工事に係る市及び個人の負担区分

市が実施する部分	個人が実施する部分
①浄化槽本体設置工事（ブロワ含む）標準 ②浄化槽本体工事に係る附帯工事 	①配管工事→市指定工事店へ依頼してください。※単独浄化槽からの転換の場合、配管工事費に対する補助制度があります。*補助額 60,000 円 / 基 ②宅内設備の改造や改築 ③工事の支障となる物の撤去、移転、復旧など ④既設浄化槽等の撤去※単独浄化槽の場合、補助金制度があります。*補助額 90,000 円 / 基 ⑤屋外コンセント設置工事 ⑥駐車場タイプにする場合の補強工事 ⑦処理水を道路側溝等へ放流する際の道路管理者等への許可申請

◎維持管理に係る市及び個人の負担区分

市が実施する部分	個人が実施する部分
①法定検査（年 1 回）及び保守点検（年 3 回）に要する費用 ②汲取り及び清掃（年 1 回）に要する費用 ③修繕費用（ただし、個人が浄化槽を破損した場合には個人負担となります。）	①浄化槽使用料 ②電気料（本体及びブロワに係る電気料） ③清掃に要する水道使用料

<負担及び管理区分図>



■問い合わせ 下水道課施設整備 G (玉造庁舎) TEL 0299 - 55 - 0111

税金のお知らせ

市税の納付は口座振替が便利です

市税は口座振替による納付が便利です。納め忘れがなく、金融機関や市役所窓口に出向く必要もなく、安全です。

手続きは市内の金融機関窓口でできます。口座振替依頼書は、市内の銀行、信用金庫、農協、郵便局に備えてありますので、手続きの際は預貯金通帳及び通帳登録印鑑をご持参ください。

なお、口座振替の処理には1カ月程度の期間を要しますので、新年度課税分から口座振替を依頼する場合は早めの手続きをお願いいたします。

■口座振替の方は預貯金残高の確認を！

市税の口座振替日は各税目の納期限日です（下段参照）。振替できなかった市税の再振替は行いませんので、振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします。残高不足等により振替不能になり、その後も納付できない場合には「滞納」になり、督促手数料や延滞金が加算されます。

税目	納期限（口座振替日）
固定資産税	4期（5月・7月・9月・11月）の各月の末日
軽自動車税	5月末日
市県民税	4期（6月・8月・10月・12月）の各月の末日 ただし、12月は25日
国民健康保険税	9期（7月から3月まで）の各月の末日 ただし、12月は25日

※納期限が土曜日または日曜日の場合は、翌月曜日が納期限となります。

【問い合わせ】 収納対策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

国民健康保険税の 賦課限度額が変更になります

国民健康保険税の賦課限度額が4月から変わります

	変更前	変更後
基礎賦課分	51万円	51万円
後期高齢者 支援金等分	14万円	16万円
介護納付金分	12万円	14万円
計	77万円	81万円



シリーズ 国民健康保険

平成26年度国民健康保険税の税率が変わります

国民健康保険は、万一の病気やケガに備えて保険税を出し合い、必要な医療費にあてる助け合いの制度です。

この制度の根幹をなす国保税につきましては、行方市合併後一度も引き上げることなく運営されてまいりました。この間、国保会計は、少子高齢化や医療技術の進歩などによる総額医療費の増加によって厳しい財政運営を余儀なくされてきました。さらに、大きな打撃をもたらした東日本大震災の影響によってやむを得ず税率を据え置いた経過もあります。

これまでさまざまな状況を踏まえて検討してまいりましたが、平成26年度から国民健康保険税率を約5%引き上げることといたしました。また、納期もこれまでの8期から9期となります。

今後は、特定健診等や健康づくりの推進による医療費の削減や、滞納額の減少に向けた取り組み、納付支払環境の充実等の取り組みを進め、国保の健全財政の確保に努めてまいります。

住民基本台帳の閲覧状況について公表します

平成 18 年 11 月 1 日の住民基本台帳法改正により、住民基本台帳閲覧状況の公表が義務付けられました。同法の規定に基づき平成 25 年 3 月から平成 26 年 2 月までの閲覧状況を公表します。

閲覧者	閲覧事由	閲覧日	閲覧対象
NHK放送文化研究所	2013年6月全国放送サービス接触状況調査	5月21日	島並 12人
霞ヶ浦河川事務所長	霞ヶ浦浚せつ事業に伴う借地事務のため	6月10日	全域 136人
東京都主税局徴収部長	都税滞納処分に資するため	7月4日	谷島 1人
内閣府大臣官房政府広報室長	臓器移植に関する世論調査	8月8日	荒宿 16人
大学共同利用機関法人 情報・システム研究機構 統計数理研究所長	日本人の国民性 第13次全国調査	9月27日	麻生 16人
日本たばこ産業株式会社	2014年全国たばこ喫煙者率調査	12月18日	手賀 20人
霞ヶ浦河川事務所長	霞ヶ浦浚せつ事業に伴う借地事務のため	1月28日	全域 136人

■問い合わせ 総合窓口課（玉造庁舎） TEL 0299-55-0111

イノシシはあなたの身近にいます！注意してください。

市内でイノシシによる農作物被害が多発し、最近では民家付近や道路などでも目撃されています。本来はおとなしい性格の臆病な動物で、人間を襲うことはありません。しかし、餌が不足していたり、子どもを連れた母親や、手負い（※）のイノシシは人間を襲うことがあるので注意が必要です。（※）撃たれたり、切られたりして傷を負うこと



夜間は農道、林道だけでなく国道でも目撃されています。夜間の散歩や車両の運転の際は十分注意してください。

イノシシに遭遇した場合は次のことに注意してください

- 慌てずゆっくりと、その場を立ち去ってください。急に動くと、イノシシも驚いて思わぬ事故につながります。また、驚いて声を出したり、イノシシに背を向けると、イノシシが追ってくる場合がありますので、正面にイノシシを見据えたまま、静かにイノシシから離れるようお願いいたします。
- 石を投げたり、棒で叩いたりしないでください。恐怖のあまり逃げ出したイノシシが、周りの人を襲う可能性があります。
- 小さいからといって近寄らないでください。そばに親がいる可能性があります。

捕獲活動について

イノシシは「鳥獣保護及び狩猟に関する法律」で保護動物に指定されています。基本的に捕獲はできませんが、農作物などに直接的な被害が出た場合は有害鳥獣として捕獲できます。しかし、このような場合でも狩猟免許を持った方でないと駆除にあたることはできません。

市では、行方市有害鳥獣被害対策協議会を通じ、市内猟友会の方々に捕獲活動を依頼して、被害にあった地域はもちろん行方市全域で捕獲活動等の対策を行っています。

捕獲活動には地域住民の皆様のご理解とご協力が必要となりますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

イノシシに関する情報がある場合は、下記までご連絡ください。

■問い合わせ 環境課（北浦庁舎） TEL 0291-35-2111



イノシシ捕獲に活動していただいている猟友会行方北部支部の皆さん



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

真心込めた、自慢のお料理でおもてなし

ご婚礼・お子様の節句・祝いの会合など
様々なご要望に対応

宴会料理

お一人様 予算 3,000円～ 承ります

築地から仕入れる新鮮な魚介類を中心にした料理

◇大小九つの宴会場は約 300 名収容可能

ご婚礼・ご宴会 ◇無料マイクロバス送迎も要相談

ニュー ますみ

TEL0299-55-1550 ●行方市芹沢 1790
http://new-masumi.com/ FAX0299-55-3073 ●月曜日定休
(祭日の場合は営業)



頑張れ
茨城の
受験生!

金井優子の

願かない勝つ気餅

頑張れ!! 茨城の受験生
合格祈願



茨城放送「土曜王国」
金井優子、バロン山崎が応援!

合格祈願

茨城放送 土曜王国コラボ商品 行方産もち米使用〈かき餅〉

行方市がもち米を提供

あさ川製菓が製造と販売

茨城放送が新商品の宣伝と企画内容を紹介



行方産のもち米。茨城放送「土曜王国」の番組企画として水戸東照宮で祈禱が行われました

あさ川製菓が製造した期間限定商品「願かない勝つ気餅」

「土曜王国」パーソナリティのバロン山崎さん(左)と金井優子さん(右)

産地と企業をメディアが連携させ、新たな視点から番組内で食の創造を演出するコラボ企画が、昨年の12月下旬からすすめられました。

この企画は、がんばる茨城の受験生を応援する食プロジェクトです。行方産の農畜水産物のPRとして、行方市(なめがた食彩マーケット会議)がもち米を提供。これらを水戸市の菓子メーカー、あさ川製菓が甘辛味のかき餅として製造・販売を行い、茨城放送では、毎週土曜日(午後1時~6時)に放送されている「土曜王国」の番組内で紹介するとともに、2月15日から連日、20秒から30秒のCMを流し、商品の宣伝と企画内容の紹介を行っています。

商品を購入した方は、商品に入っているしおりに記載されている内容をメール本文に記載し、「土曜王国」の番組メールアドレスにメールを送信すると、番組特製の「願かない絵馬(壁紙画像)」を番組パーソナリティのサイン入りで返信されます。かき餅は、「願かない勝つ気餅」と命名され、県内のあさ川製菓42店舗のほか、市内ではこいこいとコテラスで発売しています。

今回は、行政とラジオ局そして企業が連携して商品開発をした初めての取り組みですが、今後とも企業等と連携した6次産業化商品の開発をすすめていきます。

市内で行方産農産物の生産や加工品開発に取り組んでいる、若手の農業後継者クラブ「なめがた穰(みのり)会」の皆さん(写真上)に、味の試食や意見を出していただくなど商品開発に協力をいただきました。また、もち米の提供や祈禱場所となった水戸東照宮までの搬送にもお手伝いいただきました。

市内で行方産農産物の生産や加工品開発に取り組んでいる、若手の農業後継者クラブ「なめがた穰(みのり)会」の皆さん(写真上)に、味の試食や意見を出していただくなど商品開発に協力をいただきました。また、もち米の提供や祈禱場所となった水戸東照宮までの搬送にもお手伝いいただきました。

行方市内の中学校に通う中学3年生には、なめがた食彩マーケット会議から、学校を通じて「願かない勝つ気餅」が提供されました。



茨城放送のワイド番組「土曜王国(毎週土曜日午後1時~午後6時)」から誕生した行方市(なめがた食彩マーケット会議)・あさ川製菓・茨城放送のコラボ企画による「願かない勝つ気餅」。パーソナリティの金井優子さんが受験生を応援します。かき餅は元来、願いを宿した鏡餅から作られたもので、この商品は、水戸東照宮で受験生の合格祈禱をしたお米を使い、あさ川製菓が製造した非常に縁起のよいかき餅です。

職場体験学習

1月23日・24日の2日間、麻生中学校の2年生が行方市内にあるさまざまな職種の事業所で職場体験学習を行いました。

今回、市役所で職場体験をした3名のみなさんに取材、編集してもらいました。

レポート

職場体験の様子を取材してきました！

私たちは、行方市役所麻生庁舎で鈴木市長に面会し、3人で聞きたいことをそれぞれ聞いてみました。これからの行方市をどのように変えていきたいか、さまざまな意見を述べていただきました。また、市長自身のことにもたくさんお話いただけました。

続いて、私たちと同じように麻生中生徒の職場体験学習に協力いただいた麻生幼稚園を取材しました。同幼稚園では10名の生徒が体験をしていました。何名かが「とても可愛いし、やんちゃで楽しい」と話してくれました。

室内でもインタビューしました。見渡すと、男性の先生もいました。幼稚園の先生の中では、珍しい光景でした。

麻生幼稚園と隣接する麻生小学校の校庭では、生徒が、園児と一緒にたこあげで遊んでいました。

園児は皆、「疲れたけど楽しい」と言っていました。

いつもと違うお兄さん、お姉さんと一緒に遊ぶことができ、とても楽しかったようです。

このページは、秘書課へ職場体験に来た生徒が取材し、作成しました。

感想

2日間の体験の中で、特に印象に残ったことは、「考えながら物事を行う重要性」です。

取材後のホームページ作成は、「世界中の人が見る」ことや、「誰もが理解できる内容」を考えて作る事が大切だと教えていただきました。

コンピューターを使つての作業で、大変楽しみでしたが、「考えながら行う」ということは、それ以上に達成感のあることだと気付きました。そして、いくつかの修正をいただいた時は、「ただ目前にある仕事を行うのではなく、考えながら行うことではじめて『仕事』になる」ということを実感し、学びました。

他にも学ばせていただいたことは多くありますが、これからの生活では、「考えながら行うことではじめてそれが物事・仕事として成り立つ」ことを心に留めながら過ごしたいです。そして、そこで出来るもの、人に喜んでもらえるもの、にしたいです。



↑市長インタビュー



↑麻生幼稚園で職場体験中の生徒を取材



↑幼稚園児に話を聞きました



↑ホームページを作成しました



丸山さん・石神さん・今井さん

大田市場でトップセールス

行方市の農産物を市長自らPR

2月14日（金）、東京都大田市場で鈴木市長、JAなめがたの中川組合長ほか関係者が販売促進イベントを実施しました。

会場には、ちんげん菜、アイスプラント、みず菜、わさび菜など多くの農産物を展示したほか、焼きたての焼き芋やいちごを試食していただきました。また先着150名の方に、紅まさを1箱プレゼント。大好評であつという間になくなってしまいました。

市場関係者の方に、「食材の宝庫」行方を印象付けることができたのではないのでしょうか。



北浦中生徒が文部科学大臣賞を受賞

全国中学生創造ものづくり教育フェア

1月25日（土）と26日（日）の2日間、東京の新木場タワーなどを会場に、第14回全国中学生創造ものづくり教育フェアが開かれ、生徒作品コンクール家庭分野の部で、北浦中2年の櫻井ころろさんが、最優秀賞にあたる文部科学大臣賞を受賞しました。

このコンクールは、中学生に「ものづくり」への意欲を高めてもらうことを目的に毎年開かれているもので、櫻井さんは、保育園児である友人の妹に卒園式に着てほしいと製作したセレモニー用の服を出展し、見事、最優秀賞の栄誉に輝きました。

福は内！ 鬼は外！

玉造幼稚園で節分豆まき

節分の日の2月3日（月）、子どもたちに年中行事について学んでもらおうと、鬼に扮した行方市商工会青年部の方が市内の5幼稚園を訪れました（写真は玉造幼稚園の様子です）。

先生から「みんなの心の中にある『怒りんぼ鬼』『泣き虫鬼』『朝ねぼう鬼』などを、やっつけましょう！」とお話があり、園児たちは、園庭に登場した鬼に向かって、「福は内ー！、鬼は外ー！」と元気いっぱい豆まきを行いました。



防災対策は家庭・地域から

矢幡区地域防災訓練

矢幡区では、地域防災の意識を高めるために2月9日（日）、防災訓練が開催されました。これは、矢幡区住民で組織する矢幡地域コミュニティ活性化協議会が、活力ある地域づくりを目指して企画したものです。当日は、前日に降った雪が残っていましたが、約120名が参加されました。

矢幡区では、昨年の台風で、河川の増水による床上浸水などの被害が起きたことから、行方消防署員の指導による土のうの作り方や、実際に地元消防団が防災無線で避難を呼びかける情報伝達訓練などが行われました。

茨城県知事表彰、茨城県統計協会総裁表彰を受賞

行方市より5名の方が受賞

1月22日(水)に開催された「茨城県統計功労者表彰式」において、永年にわたり統計調査に携わり、統計行政の推進に貢献した功績が認められ、今回の受賞となりました。

誠におめでとうございます。

○茨城県知事表彰受賞者

伊藤 伸一郎さん 茂木 力さん

○茨城県統計協会総裁表彰受賞者

千ヶ崎 武男さん 小松崎 育男さん 栗原 勲さん



有害鳥獣捕獲に尽力

茨城県猟友会行方北部支部北浦分会の皆さん

1月27日(月)、北浦庁舎市長室にて開催された感謝状贈呈式の席上において、有害鳥獣捕獲に関し顕著な功績があった方に対して、鈴木市長から感謝状が贈呈されました。受賞者の13名の皆さんにつきましては、多年にわたり行方市有害鳥獣捕獲隊の隊員としてイノシシの捕獲に尽力され、農業被害の防止に多大な貢献をされました。

【感謝状受賞の13名の皆さん】

齋藤 三郎さん 眞家 利夫さん 埴 惣吉さん
 坂田 好正さん 塚原 貞男さん 田谷 幸一郎さん
 掛田 行男さん 宮内 勝さん 額賀 光一さん
 濱内 博之さん 田所 利晴さん 後谷 米藏さん
 齋藤 安永さん



貴重な文化財を火災から守ろう

観音寺(小幡地内) 文化財防火訓練

1月25日(土)、県指定文化財の如意輪観音坐像や市指定文化財の仁王門がある観音寺(小幡地内)において、文化財防火訓練が行われました。

今回の訓練には、行方消防署、市消防団役員、北浦支団第2分団、地元の小幡区、寺関係者、教育委員会が参加し、小幡区の住民が火災発生の通報訓練・消火器を使って初期消火、観音寺住職が貴重品持ち出しの後、消防署員と消防団員が協力して、消火作業や水利から火点までの中継訓練を行いました。

参加者は、貴重な文化財を守ろうと真剣な面持ちで訓練に臨んでいました。

「転びにくい住まいや暮らし方」テーマに

第7回行方市介護支援専門員連絡協議会総会開催

1月21日(火)、玉造保健センターにおいて第7回行方市介護支援専門員連絡協議会総会が開催されました。本協議会は市内で活動する介護支援専門員70名で構成され、今年で結成7年目を迎えました。毎月1回、定例会を開催し、より良い介護を提供するための勉強会を行っています。

総会終了後、「転びにくい住まいや暮らし方」をテーマに看建アソシエイトのメンバーである茨城県立医療大学の中村先生を講師に迎え、研修会を行いました。

介護支援専門員の方、入会は随時可能ですのでご連絡ください。

【問い合わせ】事務局 行方市地域包括支援センター
 TEL 0299-55-0114 担当 内山 順恵



第8回 なめがた環境保全フォトコンテスト 入賞者発表

応募総数 107 点の中から、下記の作品が入賞しました。

郷土の豊かな自然を守り、潤いと活力のある「環境にやさしいまちづくり」を推進するなめがた環境保全フォトコンテストが開催され、次の作品が入賞しました。

入賞作品は市のホームページでご覧いただけます。

【一般の部】

審査結果	氏名	画題
環境保全市民会議議長賞	櫻井 信夫	黄金の絨毯
行方市長賞	永作 善巳	順風満帆
行方市議会議長賞	額賀 喜美子	淡雪
優秀賞	出沼 まさ子	夫婦花
優秀賞	大野 剛	山ゆり乱舞
優秀賞	溝口 一郎	縄張り主張
優秀賞	小牧 文子	天使の休息
奨励賞	田上 美奈子	帆引き船と男たち
奨励賞	大輪 章	豊饒の地
奨励賞	前島 孝	飛翔
奨励賞	内野 満寿美	フライングゲット
ユーモア賞	実川 晴一	つがい仲良く
ユーモア賞	出沼 広志	酷暑の日
ビーナス賞	内藤 佳代	秋の想い

【小・中学生の部】

審査結果	氏名	画題
環境保全市民会議議長賞	三浦 美奈	Art Culb
教育長賞	中田 竜	木にさいた花
入選	黒髪 珠羅	大切な友だち
入選	荒張 遥菜	イチョウをふみしめて
入選	栗原 百華	秋を感じて
入選	斉藤 ももこ	私のお気に入り
入選	須之内 紫	イチョウと少女
入選	高野 智輝	アリと花
入選	田中 ちひろ	空にまう
入選	仲田 明日香	私を見守っているもみじ
入選	野原 理那	飛行機雲さん、こんにちわ
入選	成畷 大翔	兄弟仲良く
入選	塚原 百合子	部活中の風景



2月16日(日)に表彰式が行われました。



元PTAの役員が校歌碑を寄贈

玉造中学校校歌碑除幕式

玉造中学校の玄関から昇降口に通じる通路付近に校歌碑が設置され、1月30日(木)、鈴木市長や関係者などが出席して除幕式が開催されました。

この石碑は、平成元年度から3年度まで、同校のPTA会長や副会長を務めたメンバーで組織されている一二三会(阿部剛会長)により、生徒が登下校で目にする場所に設置されたものです。

阿部さんは、「子どもたちには歌詞を口ずさんでもらい、愛校心を強くもっていただきたい」と話していました。



行方市に記録的な大雪

収穫途中の農産物や畜産物などに大きな被害

2月8日から9日未明にかけて、行方市内において、記録的な大雪となり、多いところでは25cmから30cmの積雪となりました。

市内の道路は、北部を中心に雪が降り積もり、市では重機による除雪作業を数日間にわたって行いました。

今回の大雪では、いちごハウスなどの園芸施設や畜産施設が雪の重みで押しつぶされたほか、農産物や畜産物にも大きな被害が発生しました。

射 初 会

1月12日(日) 麻生運動場弓道場

【団体優勝】 深沢 辰五郎 中澤 侯晴 佐藤 至孝
【射込優勝】 久保 喜雄 【射込準優勝】 額賀 陽平
【第3位】 斉藤 勝美
【射詰優勝】 久保 喜雄 【金的賞】 久保 喜雄

第8回 行方市近隣スポーツ少年団 バレーボール大会

1月12日(日) 北浦運動場体育館ほか2会場

【優勝】 佐野バレーボールスポーツ少年団

スキー教室が開催されました

体育協会スキー部主催の「苗場スキー教室」が1月17日(金)～19日(日)に開催されました。初心者からレベルにあわせて指導者の熱心なアドバイスを受け、盛況のうちに終了しました。



第8回 交流バスケットボール大会

1月19日(日) 北浦運動場体育館

男子の部【優勝】 63'S 女子の部【優勝】 impact

第8回行方市長杯少年サッカー大会

2月2日(日) 北浦運動場第1グラウンド

たくさんの応援の中熱戦を制したのは津澄・要サッカースポーツ少年団でした。

【優勝】 津澄・要サッカースポーツ少年団
【準優勝】 手賀サッカースポーツ少年団
【第3位】 麻生サッカースポーツ少年団



第8回行方市小学生ハンドボール大会

2月8日(土) 9日(日) 麻生運動場体育館ほか2会場

<男子の部>

【優勝】 水海道ハンドボールクラブ(常総市)

<女子の部>

【優勝】 東根ハンドボールスポーツ少年団(山形県東根市)

<ちびっ子の部>

【優勝】 土浦ハンドボールクラブ(阿見町)

行方市スポーツフェスティバルが開催されました

1月26日(日) 行方市文化会館

1月26日(日)、市文化会館において「行方市スポーツフェスティバル」が開催されました。

25年中に活躍した選手や指導者など29名の表彰者を始めとし、行方市スポーツ少年団本部役員として永年にわたりスポーツ振興や運営にご尽力をいただいた2名の方へ市長より感謝状を贈呈、永年にわたり指導に携われた優秀指導者2名、功労者1名、優秀団体2団体が表彰され、約150名の方が参加しました。

また、表彰式のあと、麻生地区出身の岡里明美さん(元富士通レッドウェーブHC)の講演会や地元出身者で結成されたダンスユニット「MC☆GIRLS」による創作ダンスなどが行われ、多くの方が楽しめました。



表彰式の様子



講演してくださった岡里明美さん



MC☆GIRLSによる創作ダンス

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!



賃貸住宅の敷金・原状回復 トラブルについて!

【事例】

4月から転勤のため引っ越しすることになり、2年間住んだアパートを退去することになった。水周りもきれいに使い、掃除もまめにしていたのに目立った損傷はなかったが、立ち退く際に原状回復費用として敷金よりも高い金額を請求されてしまった。

【解説】

敷金や原状回復費用について、業者の特約が設けられていたり、入居時の説明と違っていたりと賃貸住宅トラブルで相談の多い分野です。原状回復費用とは、入居期間中の部屋の損傷などを修繕する費用のことですが、通常使用による経年変化や通常損耗は貸主負担と考えられ、通常使用を超える場合は借主負担と考えられます。そのため、原状回復費用を請求されたら、明細を良く見て負担すべき費用か確認しましょう。確認するにあたり、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」で詳しい解説がありますので、参考にしてみてください。

いずれも、契約時にきちんと説明を受け、特約や退去時の負担費用について確認しておくことが大切です。トラブル回避のため、入居時の状態を写真で残すなどの対策も良いでしょう。

— まずはお電話を! —

問: 消費生活センター

TEL 0291-34-6446

— 何が実現を阻んでいるのか... —

なめがた大使 小林 光恵



1999年に『ナースマン』という男性看護師が主人公の小説を出版しました。

当時、まだまだ認知度が低かった男性看護師の存在を世間に広めるために、ひと目で意味のわかる新しい呼び方の必要を感じ、「ナースマン」を思いつきました。

取材で接した男性看護師さんたちには、正義感とエネルギーあふれるヒーロー「スーパーマン」と繊細な世界観でみちているデビットボウイの名曲「スターマン」の二つのイメージをあわせもつような印象があり、それが造語のヒントになりました。

この小説の著者として、看護雑誌やテレビのニュース番組などで男性看護師についてコメントすることが時々あるため、彼らが置かれている状況を考える機会が少なくありません。

それを通して得た感触の一つが、少数派であることが多数派との対等・均等感を失わせるということです。女性社会であった看護師の世界において、男性看護師(看護師全体の6.2%、2012年)にさまざまなやりづらさが生じているのです。その具体的内容は、男性社会の職場でやりづらさを訴えてきた少数派の女性たちの声とほぼ同様でした。

男女共同参画社会の実現は少子化対策としても喫緊のテーマとなっています。社会、そして職場や地域や家庭を、性別や考え方や立場の違いなどによってできる多数派・少数派のくくりでとらえてみて、多数派は少数派に耳を傾けて尊重し、少数派は黙らずに主張しつづけて、みなで状況を改善する視点を持つ。それが男女共同参画社会実現の速度を速める一つの要素になるのではないのでしょうか。とにかくは、何が実現を阻んでいるのか(案外、意外な点かも)、冷静に状況を見極め、粛々と実現に向けて取り組んでいくことが大切なのだと思います。

ナースマンという言葉は、今後、使われなくなることが望ましいと考えています。それが、男性看護師の存在が特別でなくなった証となるからです。

男女共同参画という言葉も、使う必要のない時代にしていきたいですね。

行方市で いっしょに 健康づくり

交通事故等による首の痛み・腰の痛みの治療に最適...

最新型牽引器 スーパートラックRT-2CL 導入

運動等による筋肉痛の治療に最適...

深層筋マッサージ器 ポラリスカイン 設置

各種健康保険・交通事故・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け付けています

平成26年度

アタッチメント・ケア開催のお知らせ

子どもの発達にご心配のある家庭に対し、個々の相談および療育指導を行います。相談は予約制になります。

対象者 市内在住の小学生以上の

お子さんとその家族

講師 心理発達相談員 高橋裕香先生

開催場所 玉造公民館

開催日時 月1回 土曜日

午前9時30分～午後4時30分

4月26日	5月24日	6月28日	7月26日
8月23日	9月27日	10月25日	11月15日
12月27日	1月24日	2月28日	3月28日

申込期間 3月3日(月)～3月31日(月)

申込先 社会福祉課 子育て支援室(玉造庁舎)

Tel. 0299-55-0130

子育て広場 3月の行事予定

午前 9:30～11:30

3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	○	
11	火		○
12	水		○
13	木	○	
14	金		○
17	月	○	○
18	火	○	○
19	水		○
20	木		○
24	月	○	○
25	火		○
26	水		○
27	木		○
28	金	○	○
31	月	○	○



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46話)・・・頼れる存在

家族や近所との関わりが希薄になった今の時代、「孤立死」という言葉はよく耳にするようになったと思います。「子どもが遠方に住んでおりなかなか来てくれない」、「友人との行き来が全くなくなってしまった」等周囲の方々との関わりが薄れているという話を聞くことがあります。



先日、病を抱えながら在宅で一人暮らしをしている方を訪問した時のことです。その方は「自分のことは自分が一番分かっているんだ。あまり人に頼りたくない」と話をしていました。今まで人に頼らずに頑張ってきたのだと思います。しかし、今は一人で生活できていても、いつ自分の思い通りに動けなくなってしまうかは分かりません。

自分はどうのような人生の最期を迎えたいか、自分の望みは何なのだろうかじっくりと考えてみてはいかがでしょうか。人に頼りたくないという思いを抱えていても、決して孤立して最期を迎えたいと思う方はいないのではないのでしょうか。もちろん自分で頑張ってきたという思いは大切ですが、時には人に頼ることも大切です。いざ困った時に、自ら助けを求めることができる存在はいらっしゃいますか？

頼れる方が近くにいないという方、私たち地域包括支援センターを活用してください。みなさんの生活を今以上に安心した生活にできるよう、少しでもお手伝いできればと思います。



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～実践編～ 運動（活動量）

活動量を増やすメリットは

- ・消費エネルギーが増える → 体がひきしまる
- ・筋力をアップさせる → 若さを保つ・転倒予防
- ・インスリンの効きや分泌をよくする → 血糖値などの改善
- ・気持ちのリフレッシュ → 気がかりな状況はわからなくても気持ちはOKになる など



忙しい毎日ですが、たとえば・・・行方市の皆さんの実践例

- ・畑や仕事場で歩くとき、またトイレに行くときは、スロージョギング又は大まかで歩く
- ・いすに座るときは、スクワット10回してから座る
- ・いつでもどこでも、腹筋（立ったまま・座ったまま、思いっきりおなかを凹ませる）30秒維持。または、3秒ごと。呼吸のたびに・・・呼吸は止めませんよ。
- ・昼休み、家の段差や階段の一段目で、ステップエクササイズ（踏み台昇降運動）
- ・盆正月だけの家の窓ふきの回数を、もう少しまめにする。洗車は手洗いで
- ・回覧板は歩いて回しに行く。近い職場や畑には、歩いていく



続けるには

つい笑ってしまうような「楽しさ」と「仲間」がポイントです。また、歯をくいしばった筋トレのあとにも、「引き締まったおなか回り」をイメージし、がんばった自分や家族に「笑顔」のご褒美を。ビールやケーキは・・・もう少しあとで・・・。

車がないと生活できない行方市だからこそ、からだを動かす時間を、探してみませんか？すきま時間を有効に使い、忙しい仕事や子育てなどで固まりがちなからだをメンテナンスし、はけなかったズボン・きつくなったスカートが余裕ではけるように、かがみ仕事が楽になるように。そして、生活習慣病の心配が遠くなるといいですね。

「からだ」がかわると「こころ」もかわります。そろそろ薄着にもなりますし・・・

積極的に歩いたり、からだを動かしている人は、自分のからだところを大切にしている人です。見かけたら、「私」も取り組んでみませんか。

献血のお知らせ（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 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。



「注文の多い注文書」

小川 洋子

「バナナフィッシュの耳石」「貧乏な叔母さん」など5つの小説に登場する品物の探索を、小川洋子がクラフト・エヴィング商會に依頼して…。とっておきの共作全5編を収録。『webちくま』連載に加筆し書籍化。



「リスクの世界地図」 菅原 出



「ひなまつりのお手紙」 まはら三桃
「あかいありのぼうけんえんそく」
かこさとし

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。

Mar 3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					

□は休日 ※公民館図書室は異なる場合があります。

春は出会いと別れの季節

新生活の準備期間でもありますね。引越しや片づけなどの本もあります。ご利用ください。

「独り暮らしをつくる100」

「掃除・収納のきほん」

「弁護士に聞きたい！賃貸建物のトラブル」



イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

3月12日(水) 午前10時～	おいでえほんのたのしいじかん
3月22日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：花まつり)

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)	午前9時～午後5時 休館日は月曜日	0299-72-1573

公民館情報コーナー

麻生公民館からのお知らせ

麻生公民館体育室のバスケットゴールにつきましては、老朽化し、落下の危険性があるため撤去いたしました。ご不便をかけますが、今後バスケットご利用の際には、他の市内体育施設をご利用ください。

麻生公民館は3月1日(土)から利用再開しました。

ご利用のお申し込みとお問い合わせは、下記のとおりです。

【問い合わせ】 麻生公民館
Tel 0299-72-1573 FAX0299-72-2878

「行方市文化財」巡り旅⑪

かんのんじ
観音寺

によいりんかんのんざどう
如意輪観音坐像



県指定有形文化財(彫刻)
指定年月日：昭和49年3月31日
所在地：行方市小幡1038

片ひざを立て、左ひざを折り曲げ、左右に六本の腕(左右六臂)を持つこの如意輪観音坐像は、数珠を持ち垂下した右肩の一手が欠失しているものの、右第1手は、頬杖をつく思惟相を示し、右第2手で願いごとがなんでもかなえられる神秘的な宝物といわれる如意宝珠をもちます。左第1手は、下につけて地に安んじ、左第2手で蓮蕾を持ちます。更に左第3手は、輪宝を支えています。

座高は、36.3センチメートル、総高63.9センチメートルで鎌倉時代中期の作と伝えられています。頭部に高く大きい髻をつけ、宝冠状につくられた天冠台、衣紋の形成などに宋風彫刻の影響がみられます。持物は失っていますが、仏像、光背、台座がほとんど当時のままとして残る金銅造如意輪観音像としては大変貴重な作例といえます。

昭和49年3月31日茨城県有形文化財に指定されています。

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



© 株式会社鹿島アントラーズ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/

2014シーズンJリーグ開幕!ホームゲーム初戦は3月8日!!

3月1日(土)に開幕する2014シーズン。アントラーズの初戦は、山梨中銀スタジアムでのヴァンフォーレ甲府戦となります。そして、待望のホーム開幕カードは3月8日(土)のベガルタ仙台戦。選手たちは、クラブスローガン「SPECTACLE(スペクタクル)」のもと、魂を戦(ふる)わせ、敵を戦(おのの)かせる強さを取り戻し、優勝という一大スペクタクルを紡いでいくため、激しい戦いを見せてくれることでしょう。

行方市は、今シーズンも皆さんにアントラーズを身近に感じてもらえるよう、アントラーズと連携しながらさまざまな事業を展開し、アントラーズを生かした地域活性化を図ります。皆さん、今シーズンもスタジアムへ足を運び、熱い声援をよろしくお願いします!

●Jリーグディビジョン1 試合日程

第2節	3/8(土)	ベガルタ仙台(19:00キックオフ)
第4節	3/23(日)	セレッソ大阪(15:00キックオフ)
第7節	4/12(土)	アルビレックス新潟(15:00キックオフ)
第8節	4/19(土)	ヴィッセル神戸(15:00キックオフ)
第10節	4/29(火)	清水エスパルス(15:00キックオフ)
第12節	5/6(火)	名古屋グランパス(15:00キックオフ)
第14節	5/17(土)	徳島ヴォルティス(19:00キックオフ)
第16節	7/23(水)	大宮アルディージャ(19:00キックオフ)
第18節	8/2(土)	サンフレッチェ広島(18:30キックオフ)
第20節	8/16(土)	ヴァンフォーレ甲府(18:30キックオフ)
第22節	8/30(土)	FC東京(19:00キックオフ)
第24節	9/20(土)	横浜F・マリノス(時間未定)
第27節	10/5(日)	ガンバ大阪(時間未定)
第28節	10/18(土)	柏レイソル(時間未定)
第30節	10/26(日)	浦和レッズ(時間未定)
第32節	11/22(土)	川崎フロンターレ(時間未定)
第34節	12/6(土)	サガン鳥栖(時間未定)

●Jリーグナビスコヤマザキナビスコカップ予選リーグ 試合日程

第2節	4/2(水)	サガン鳥栖(19:00キックオフ)
第6節	5/28(水)	ヴィッセル神戸(19:00キックオフ)
第7節	6/1(日)	清水エスパルス(15:00キックオフ)



PHOTO: KASHIMA 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!

仲良し三兄妹です♪



ぬかが 4歳 H21.9.10生まれ
 たけなり 2歳 H23.8.16生まれ
 健康くん
 こうせい 1歳 H24.11.27生まれ
 心彩ちゃん

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。



ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな
 人を紹介していきます!

荒井さん

(株)A11建築事務所

お客様のご予算・ご要望に応じて、主に住宅の設計・施行・リフォームをさせていただいております。全国のお客様からお声をかけていただき、北は宮城県、西は鳥取県と、遠方でもお仕事をさせていただきました。

東日本大震災を期に、自分自身の手でマイホームを建築しました。家族も喜んでくれて、頑張った甲斐がありました!地域の皆さまが安心して過ごせるよう、消防団としても頑張ります!

また、小学校合併を期に子どもたちの生活も大きな変化を迎えます。親としてもしっかりと見守ってきたいです。



市長のあまねくつぶやき

東日本大震災が発生して、間もなく3年が経過します。市内の災害復旧も進み、震災前の生活に戻りつつあります。

当時を振り返ると、ちょうど下校時刻の頃で、子どもたちが無事に帰宅できるだろうかと心配をしていました。各学校が被災を受け、急に学習環境が変わったり、余震が多発する中、子どもたちは不安な気持ちで授業を受けていたと思います。

3月末で玉造地区の小学校が統合され、4月に新校が開校となりましたが、歴史や地域の人たちの思いを新しい学校に引き継ぎ、新たな歴史を刻むとともに、震災前より強い子どもたちになってほしいと思います。

行方市長 鈴木周也

◆編集後記◆

先月は雪の日が多くありました。25cmを超える大雪が降った市の北部に所在する私の自宅周辺も、これまで経験したことのない積雪に見舞われ、一日、近所の方と一緒に雪かきを行いました。農業への被害が新聞等で報道され、またしても自然災害の恐ろしさを痛感しました。(保)

市役所で職場体験学習をした麻生中の2年生。緊張した面持ちで仕事に臨み、秘書課では取材とホームページの作成をしてくれました。彼らの一生懸命な姿を見て、私も自身の中学生時代を思い出しました。ここで学んだことを生かし、勉強に部活動に頑張ってください。(美)

なめがたを食べよう

牛乳

vol24



元気な乳牛たち。おいしい牛乳を生み出します

愛情たっぷり育てて丁寧に育てられた乳牛から搾られた、行方の「牛乳」。2月上旬、玉造地区で酪農を営んでいる藤原繁雄さんご家族を訪ね、お話を伺いました。

「現在、うちの牧場では約170頭のホルスタイン種の乳牛を飼育しています。北海道の牧場にも約60頭を預けています。生後4〜6カ月で預けた仔牛たちは、牧場でのびのび育ち、出産する2カ月前にこちらに帰って来て、乳牛としての日々が始まります」



藤原繁雄さんご家族

毎日休まず、朝と夕に行われる搾乳。藤原さんの牧場では、一日に約3,500kgの牛乳が生産されています。

牛舎は、乳牛が自由に動き回れるような作りになっており、乳牛たちはストレスを感じることなく、元気に育っています。

「二頭ずつ、一日の搾乳量や活動量がわかるセンサーを付け、毎日それらの結果をデータ化して、牛たちの体調管理に役立てているんですよ。健康に育った乳牛から、健康な牛乳を生産するこ



まだ小さな生後2カ月の子牛



牛乳はカルシウムがたっぷり

とができるように心がけています」

そのまま飲んでもおいしい牛乳ですが、藤原さんがご家庭でよく作っているという牛乳料理を教えてくださいました。

『牛乳餅』が簡単によく作ります。牛乳3・砂糖1・片栗粉1の割合で鍋に入れ、よく混ぜてから火にかけ、しゃもじで焦げないように、餅状になるまでじっくり混ぜます。温かいうちに食べてみてください。きな粉と黒蜜をかけるのもおすすめです。子どものおやつにも良いですよ。

栄養が豊富で、いろいろな調理方法がある牛乳を、皆さんにたくさん飲んでいただきたいです。寒いときには、ホットミルクにすると牛乳の甘みが味わえ、体も温まります」

皆さんも、おいしい行方の牛乳を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

牛乳は日本人の不足しがちな栄養のカルシウムが豊富に含まれています。また、牛乳は加熱しても栄養成分に変化がないので、ただ飲むだけでなく、他の食材と合わせて調理しやすいです。



牛乳たっぷり☆米粉のパウンドケーキ

○材料 (3人分)

- ・米粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・無塩バター 70g
- ・砂糖 70g
- ・卵 1個
- ・牛乳 40〜50cc
- ・サツマイモ 50g
- ・レーズン 20g

○作り方

- ①オープンで180℃に予熱しておく。サツマイモは2〜3cm位の大きさに厚さ5mmに切って、水にさらす。
 - ②バターをレンジで液状になるまで温める。バターが沸騰しないよう気を付ける。
 - ③②の溶かしバターに砂糖を少しずつ入れながら泡立て器でかき混ぜる。卵をよく溶いて、分離ないように少しずつ混ぜる。
 - ④米粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、③に半分入れて混ぜる。よく混ぜたら残り半分を入れて混ぜる。
 - ⑤牛乳を入れてよくかき混ぜ、水切りしたサツマイモとレーズンを入れてパウンドケーキ型に流し込む。オープン180℃で40分ほど焼いて完成。
- 【1人分栄養量】エネルギー 438kcal たんぱく質 3g 脂質 20.2g 塩分 0.1g ◆レシピ提供：紅-KURENAI-