

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

7

Jul

No. 107

Contents

特集 臨時福祉給付金等の申請受付 P02

お知らせワイド版 P04

(市職員採用試験・新規就農者の皆さんへ ほか)

市の話題・トピックス P10

(チャレンジデー結果発表・災害時歯科医療協定 ほか)

情報ひろば P14

図書館情報 P18

地域包括支援センター P19

子育て・公民館情報・文化財巡り旅 P20

健康づくり P21

市長のつぶやき・消費生活センター P22

アントラーズ・かわいい笑顔・ルーキー P23

なめがたを食べよう (葉しょうが) P24



熱狂 500 人！市文化会館 ーパブリックビューイング in なめがたー



臨時福祉給付金と 子育て臨時特例給付金の 申請受付が始まります！



平成26年4月の消費税率の引き上げに伴い、所得の低い方や子育て世帯の負担を緩和するため、2つの給付金を支給します。

給付には、申請の手続きが必要です

7月中旬以降に、行方市から対象者と思われる方に案内文・申請書を送付いたします。混雑が予想されるため、必要事項を記入の上、下記まで申請してください。また、支給対象であっても公務員の方には、申請書等は送付しませんのでご注意ください。詳しくは、左のページをご覧ください。

○申請期間

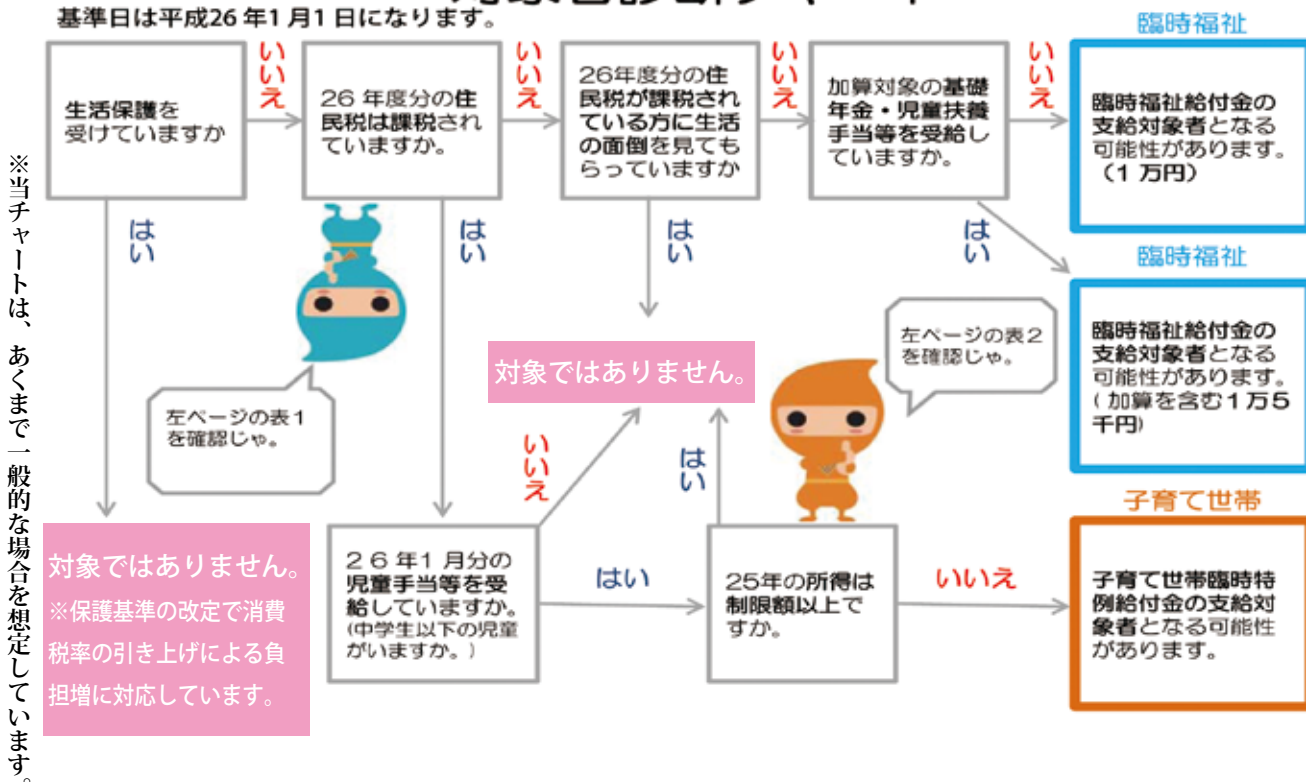
平成26年7月28日（月）～平成27年1月27日（火）
 集中受付期間 7月28日（月）から8月10日（日）までは土日も受付を行っています。
 午前8時30分～午前11時30分 午後1時00分～午後4時00分

○申請場所

麻生庁舎ロビー・北浦庁舎第4会議室・玉造庁舎ロビー
 ※8月11日(月)から9月30日(火)までの申請は、麻生庁舎は税務課、北浦庁舎では総合窓口室、玉造庁舎では社会福祉課・こども福祉課でお願いします。その後は、玉造庁舎社会福祉課・こども福祉課のみとなります。

対象者診断チャート

基準日は平成26年1月1日になります。



臨時福祉給付金

支給要件

○支給対象者

平成26年度分の住民税が課税されていない方が対象です。
ただし、

- ・課税されている方に生活の面倒を見てもらっている場合
 - ・生活保護の受給者である場合 など
- は除きます。

○支給額

・1人につき10,000円。下記の《加算対象者》は1人につき5,000円を加算。

- 《加算対象者》
- ・高齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等の受給者※1
 - ・児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者など※2

※1 平成26年3月分の受給権があり、4月分または5月分の年金の支払いがある方が対象です。
※2 平成26年1月分の手当等を受給している方が対象です。

表1 【住民税が課税されない所得水準の目安（非課税限度額）】

| （給与所得者） | | （公的年金等受給者） | |
|---------|----------------------|------------|----------------------|
| 区分 | 非課税限度額※ （給与収入ベース） | 区分 | 非課税限度額※ （年金収入ベース） |
| 単身 | 100万円 | 単身 65歳以上 | 155万円 |
| 夫婦 | 156万円 | 単身 65差未満 | 105万円 |
| 夫婦子1人 | 205.7万円 | 夫婦 65歳以上 | 211万円 |
| 夫婦子2人 | 255.7万円 | 夫婦 65差未満 | 171.3万円 |



コロンビアニンジャ

子育て世帯臨時特例給付金

支給要件

○支給対象者

次のどちらの要件も満たす方が対象です。

- ①平成26年1月分の児童手当・特例給付※を受給
- ②平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満（表2の限度額目安未満かどうか）

※特例給付とは、児童手当の所得制限限度額以上の方について、児童1人当たり月額5,000円を支給しているものです。

○対象児童

支給対象者の平成26年1月分の児童手当・特例給付の対象となる児童
ただし、

- ・「臨時福祉給付金」の対象となる児童
 - ・生活保護の受給者となっている児童 など
- は除きます。

○支給額

・対象児童1人につき10,000円

| 区分 （扶養親族等の数） | 限度額目安 （給与収入ベース） |
|-----------------|--------------------|
| 子1人（1人） | 875.6万円 |
| 夫婦子1人（2人） | 917.8万円 |
| 夫婦子2人（3人） | 960万円 |

表2 【児童手当の所得制限限度額（給与収入ベース）】



コロンビアカクニンジャ

お問い合わせ先

厚生労働省給付金専用ダイヤル 0570-037-192

行方市コールセンター

土日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分

臨時福祉給付金に関すること

社会福祉課 0299-55-3722

子育て世帯臨時特例給付金に関すること

こども福祉課 0299-55-3724



カクニンジャ

市職員採用試験

総務課（麻生庁舎）
☎0299（72）0811

平成26年度市職員採用試験を次のとおり行いますのでお知らせいたします。

職種・採用予定人数・受験資格

| 試験区分 | 採用予定人員 | 受験資格 |
|------|------------------------------------|---|
| 一般事務 | 1名程度 (身体障がい者) | 昭和59年4月2日から、平成9年4月1日までに生まれた人で、学校教育法による高等学校を卒業した人、又は平成27年3月31日までに卒業見込みの人 |
| 一般事務 | 6名程度 ※試験区分は、大学卒等と短大・高校卒等に分かれます。 | <p>A 大学卒等 昭和59年4月2日から、平成5年4月1日までに生まれた人で学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業した人、又は平成27年3月31日までに卒業見込みの人</p> <p>B 短大・高校卒等 平成元年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人で、学校教育法による高等学校若しくは短期大学を卒業した人、又は平成27年3月31日までに卒業見込みの人</p> |

| | |
|---|--|
| かつ、介護者なしに事務職としての職務の遂行が可能な人で、次の(1)～(3)のすべてに該当する人 | 昭和59年4月2日以降に生まれた人で、幼稚園教諭の資格を取得した人、又は平成27年3月31日までに取得見込みの人 |
| (1) 身体障がい者手帳の交付を受けている人 | |
| (2) 通常の勤務時間(原則として週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる人 | |
| (3) 活字印刷文による出題に対応できる人 | |

右記の受験資格に該当する人であつても、次のうちいずれかに該当する人は受験できません。

- ア 日本国籍を有しない人
- イ 成年被後見人又は被保護人
- ウ 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終るまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人
- エ 本市職員として懲戒免職の処分を受けた人

け、当該処分の日から2年を経過していない人

オ 日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した人

試験日

【第1次試験】教養試験(論文・作文を含む) 9月21日(日)

▽会場 茨城大学(水戸市文京2-1-1) 【第2次試験】口述試験・適性試験・身体検査

11月上旬予定(第1次試験合格者)

受付期間 7月1日(火)～7月31日(木)

資料の請求方法

直接、総務課人事グループ(麻生保健センター内)へおいでいただくか、郵送で。

※郵便で請求する場合は封筒の表に(職員採用試験申込用紙請求(大学卒等又は短大・高校卒等)と朱書きし、あて先を明記して120円切手を貼った返信用封筒(角2サイズ)を必ず同封してください。

※資料は、北浦庁舎・玉造庁舎の総合窓口にも用意してあります。

資料請求・問い合わせ

試験案内は行方市ホームページからもご覧いただけます。

http://www.city.namegata.ibaraki.jp/
〒311-3892 行方市麻生1561
番地9 行方市総務部総務課人事グループ
☎0299(72)0811

消費生活専門相談員の資格取得に挑戦してみませんか

商工観光課(北浦庁舎)
☎02991(35)2111



「消費生活専門相談員」は、消費生活センター等で消費生活相談に応じるために必要な一定水準以上の知識と能力を持ち合わせていることを、独立行政法人国民生活センターが認定する資格です。認定資格試験は毎年全国各地で行っており、今年の第1次試験は9月27日(土)に行われます。年齢、性別、学歴等を問わず、どなたでも受験できます。受験申込は、8月4日(月)までです。

受験要項は、返信用封筒(長形3号の封筒に92円切手貼付、あて先明記)を同封の上、郵便にて左記あて先までご請求ください。

なお、受験要項は国民生活センターのホームページ(<http://www.kokusen.go.jp/shikaku/shikaku.html>)からもダウンロードできます。

若干の部数は、商工観光課ぐらし支援グループ(北浦庁舎)にもあります。

【資料請求及び問い合わせ先】

〒108-8602
東京都港区高輪3-13-22
独立行政法人 国民生活センター 資格制度室
☎03(3443)7855(直通)

市営住宅の入居者を募集します

都市建設課（玉造庁舎）

☎ 0299（55）0111

みなみ原団地

所在地 青沼841-14

間取り 3LDK

構造 RC造

募集戸数 1戸

応募資格

次の①～③の全ての要件に該当する方
①単身入居以外の方で現在住宅に困っている方

②市税等を滞納していない方

③条例で定める基準内の収入である方

（例）一般世帯の場合（1世帯の合計所得額・控除額）÷12≧15万8千円以下

申込方法

所定の申込書に必要事項を記入し、都市建設課（玉造庁舎）に提出（市のホームページからもダウンロードできます）。

申込期間

7月1日（火）～7月18日（金）

入居者の選考

市営住宅管理条例第8条により入居者選考委員会を行い、入居者を決定いたします。

新規就農者の皆さんへ

農林水産課（北浦庁舎）

☎ 0299（35）2111

市独自の新規就農・農業後継者支援制度を始めました。

【趣旨】

本市の農業の振興及び農業後継者の育成を図るため、新規に就農する者に対し、なめがた新規就農活力応援金制度を制定しました。

【事業名】

なめがた新規就農活力応援金補助金

【給付要件】

（平成26年度新規就農された方で以下の条件において）

①市内において農業経営を行う者

②年間農業従事日数が200日以上見込める者

③年齢が45歳未満の者

④農業経営改善計画の認定申請を行う者（これからでも可）

⑤青年就農給付金（経営開始型）の支給対象者でない者

【応援金の額】

30万円（同一人につき1回が限度）

○平成26年度から、農業後継者、新規参入者の方で、新規就農した方の中で対象になると思われる方は、農林水産課までお問い合わせください。

家屋調査実施のお知らせ

税務課（麻生庁舎）

☎ 0299（72）0811

市では、固定資産税の課税対象となる建物を対象に家屋調査を実施します。市民の皆さまのご理解・ご協力をよろしく願います。

●調査内容

市内にある全ての家屋について、家屋課税台帳に登録してある事項（所在・種類・構造・床面積等）と比較し、増改築や未調査による課税漏れ、又は、取り壊し等がある家屋を調査するもので、既に課税されている家屋との公平を期し、公正で適正な課税を目指すものです。

滅失漏れや課税漏れがあると思われる家屋のみ、現地にて確認を行います。

●調査期間

平成26年7月中旬から12月中旬にかけて市内全域を調査する予定です。

●調査方法（外観調査）

調査員は身分証を携帯し、腕章・名札を着用しています。

・調査員が2人1組で調査に伺い、固定資産課税台帳及び図面と実際の家

屋を照らし合わせながら、外観確認を行います（原則的に家屋の中には入りません）。

・調査にあたっては、敷地内に立ち入りません。

●調査委託業者

アクリーグ株式会社（栃木県小山市大字外城81番地9）

【税務課からのお願い】

家屋の取り壊し、又は、新增築した場合は、速やかにご連絡ください。

犯罪被害者支援にご理解をお願いします

誰でも犯罪被害者になると、怒りや悲しみなどの精神的問題、経済的な問題のほかに、司法やメディアとの関わり等、さまざまな問題に直面します。被害者の置かれている状況や心を理解し、思いやることも支えになります。

安全で安心して暮らせる社会を実現するために、犯罪被害者へのご理解をお願いします。

【問い合わせ・相談先】

茨城県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体

（公社）いばらき被害者支援センター
事務局 ☎ 029（232）2738
相談電話 ☎ 029（232）2736

屋外広告物の表示には許可が必要です ～まちの良好な景観のために～

まちの中には、さまざまな種類の「屋外広告物(※)」があります。これらの屋外広告物を表示するときは、原則として市長の許可を受けることが必要です。

まちの良好な景観のために、屋外広告物を表示するときは許可を受けましょう。

※屋外広告物とは、常時又は一定の期間継続して屋外で公衆に表示される広告物のことで、看板、立看板、はり紙、はり札のほか、広告板、建物などの壁面利用広告などをいいます。

◆屋外広告物については、「まちの良好な景観の形成」と「公衆に対する危害の防止」の点から、表示場所や大きさなどを規制しています。

【主な規制の例】

(1) 自己の店舗等に、店名、取扱商品名などを表示する場合（自家広告物）

次の場合は、禁止地域でも表示することができます。

- ・広告物の合計面積が5㎡以下で、許可基準に適合する場合
- ・広告物の合計面積が100㎡以下（第1種禁止地域にあっては、合計面積が建築物の規模に応じて定められた面積以下で、一の広告物の面積が15㎡以下）で、許可基準に適合し、市町村長の許可を受けた場合



(2) 自己の店舗等から離れた場所に表示する場合など

道路の敷地境界から一定の範囲の区域（商業地域等を除く。）、信号機の付近などの「禁止地域」及び街路樹、道路標識、電柱などの「禁止物件」には、原則として広告物を表示できません。

◆屋外広告物は、種類ごとに許可期間が定められています。許可期間の満了後も引き続き表示するためには、更新許可の手続きが必要です。許可期間が切れた屋外広告物は、違反広告物として除却命令の対象になりますのでご注意ください。

◆屋外広告物の許可手続きや許可基準などについては、下記問い合わせ先へご相談ください。新たに店舗等を建築するなどの際に、屋外広告物を表示する場合は、事前にご相談をお願いします。

【問い合わせ】 行方市建設部都市建設課都市計画グループ TEL 0299-55-0111
茨城県土木部都市局都市計画課都市行政グループ TEL 029-301-4579

国民年金

保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」がありますので、市役所各庁舎の国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口へ備え付けてあります。

平成26年度の免除等の受付は平成26年7月1日から開始され、平成26年7月分から平成27年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、今年4月から法律が改正されて、2年1カ月前の月分まで遡及して免除申請をすることができます。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、市役所の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

【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

浄化槽をお使いの皆さまへ

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と定期検査（法定検査）が必要であり、法律により実施が義務付けられています。

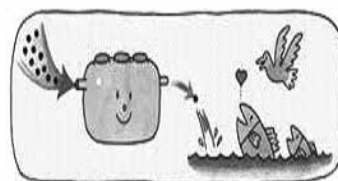
適正な維持管理と定期検査を行い、浄化槽を正しく使っていただくよう、皆さまのご協力をお願いします。

保守点検

- 浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検調査を行います。
また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにするのも重要な作業です。
- 10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、年3～4回行う必要があります。
- 県に登録している保守点検業者に委託してください。

清 掃

- 浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取るのが清掃です。
- 年に1回以上（全ばっ気方式は6カ月に1回以上）行う必要があります。
- 市町村の許可を受けた清掃業者に委託してください。



法定検査

- 浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。
- 最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3～8カ月以内に行う必要があります、その後は毎年1回受ける必要があります。
- 県指定検査機関である（公社）茨城県水質保全協会（TEL 029-291-4004）に申し込みをしてください。
- 法定検査手数料

| | 浄化槽法第11条検査 | |
|-------------------|------------|---------|
| | 単独処理浄化槽 | 合併処理浄化槽 |
| 10人槽以下（一般の家庭用浄化槽） | 4,500円 | 4,500円 |
| 11～20人槽 | 5,000円 | 6,000円 |

- 保守点検業者が行う保守点検と、指定検査機関が行う法定検査を混同している人が多数見受けられます。保守点検と法定検査は、目的・内容・委託先が異なります。保守点検を行っていたとしても、法定検査を受検していることにはなりませんのでご注意ください。
- 法定検査を受けていないご家庭には、県から受検指導文書が送付されます。また、県から委嘱された「水質保全監視員」が受検指導に伺う場合があります。

一括契約システム

- 保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できる「一括契約システム」があります。大変便利なシステムですので、ぜひご利用ください。
- 現在契約されている保守点検業者、清掃業者または（公社）茨城県水質保全協会（TEL 029-291-4004）に申し込みをしてください。

単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換 ※下水道及び農業集落排水区域外の方

- 単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水は、そのまま放流されてしまいます。生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、汚れの量をおよそ1/8に減らせます。
- 身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。
- 行方市では、浄化槽の設置について、戸別浄化槽整備事業を実施しています。この事業は、個人より分担金及び使用料をいただき、市が浄化槽を設置・維持管理し、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。詳しくは、下水道課までお問い合わせください。

【問い合わせ】下水道課（玉造庁舎）TEL0299-55-0111 茨城県生活環境部環境対策課 TEL029-301-2966

介護保険料 (65歳以上の方) 本算定のお知らせ

介護福祉課 (玉造庁舎) ☎ 0299-55-0111

■介護保険料 (年額) は8月に通知します

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

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

| | | |
|--------------------|---------------------------|-----------------------------|
| (年額) | (仮徴収) | (本徴収・以降の納期に振り分け) |
| 確定した 平成26年度保険料額 | 特別徴収 4・6・8月 普通徴収 第1・2期 | 10・12・2月の3回 第3・4・5・6期の4回 |

■保険料の納め方

●特別徴収 (年金からの天引き)

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

●普通徴収 (納付書、口座振替による納付)

特別徴収にならない方

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

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

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

■普通徴収の納期限 (平成26年度)

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

後期高齢者医療制度からのお知らせ

国保年金課 (玉造庁舎) 医療グループ TEL 0299-55-0111

8月1日に「被保険者証」及び「限度額適用・標準負担額減額認定証」が更新されます

現在お使いの「被保険者証」は、7月31日までの有効期限となっています。

新しい「被保険者証」(セピア色)は、7月下旬に簡易書留にて郵送しますので、お受け取りをお願いします。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」(黄色)を現在お持ちの方で、引き続き交付対象となる方については、「被保険者証」とあわせて郵送します。

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、入院時等に医療機関等での自己負担額等が減額の適用となる証です。



平成26年度保険料の決定通知書及び納付書を送付します

特別徴収に該当しなかった方(普通徴収)は、7月中旬に郵送される納付書にて、保険料を納付していただくこととなります。

決定通知書が届きましたら、必ず中身を確認していただき、納付書が同封されている場合は、納期限までに納付をお願いします。

また、特別徴収による保険料納付の方については、8月中旬に決定通知書を郵送します。

■保険料の納め方

| 特別徴収 | 普通徴収 |
|---|--|
| 年金からの差引 | 納付書又は口座振替 |
| 年金(遺族・障害年金を除く)額が年額18万円以上で、介護保険料との合計額が年金支給額の2分の1を超えない方 | 左記に該当しない方、前年度に保険料変更があった方、及び平成26年2月以降に新たに後期高齢者医療制度に加入された方 |

*特別徴収は、申請することで普通徴収に変更することができます(市内にあるお取引の金融機関等で口座振替の申し込みが必要です。口座振替する方の社会保険料控除に適用できます)。

*普通徴収は、手間が省ける口座振替が便利です(手続きは、市内にあるお取引の金融機関等窓口でできます。口座振替をする預貯金通帳及び通帳の登録印鑑をご持参ください)。

シリーズ 国民健康保険



療養費の支給

次のような場合、医療費を全額自己負担したあと、申請により払い戻しされます。

- ・やむを得ず保険証を使わないで診療を受けた場合
- ・骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けた場合
- ・医師が認めたはり、灸、マッサージ代
- ・コルセット、輸血の生血代
- ・旅行中に海外で診療を受けた場合 など



○保険証が使えない場合もあります

- ・美容整形、歯列矯正
- ・正常分娩、経済上の理由による人工中絶
- ・健康診断、予防注射
- ・労災保険の対象になる場合 など

また、給付が制限される場合があります

- ・けんかや泥酔などによるケガや病気
- ・医師や保険者の指示に従わないとき
- ・犯罪や故意によるケガや病気 など



【問い合わせ】 国保年金課（玉造庁舎） TEL 0299-55-0111

税金

のお知らせ

市税未納者には滞納処分を行います

今月の税金

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期
納付期限（口座振替日）は
7月31日です。

市では、市税の納期限を過ぎても未納のままの滞納者に、督促状や催告書を送付し納税を促しています。それでも納付しない場合には、積極的に滞納処分を行います。

滞納処分とは、地方税法及び国税徴収法の規定に基づき、やむを得ず財産（不動産、動産、預貯金、給与など）を差し押さえて、公売や取り立ての後に未納市税に充てることをいいます。

都合により納期限内に納付できない場合や、督促状・催告書が届いたときは、お早めにご連絡・ご相談ください。

インターネットで公金支払いスタート！

行方市では平成26年度より、インターネットから税金が納付できる「ヤフー公金支払い」制度を導入しました。

7月は国民健康保険税が納付可能です。7月中旬に納税義務者に届く納税通知書の「クレジット納付用番号」と指定の「クレジットカード」をご用意すれば、パソコン又は携帯電話、スマートフォンから24時間納付ができます。

また、分割払いやリボ払いも可能な上、カード会社のポイントも貯まります。さらに、Tポイントが税金の一部として使えます。この機会に、ぜひご利用ください。詳しくはヤフー株式会社のホームページをご覧ください。

※口座振替を継続中の方は利用できませんが、口座振替廃止手続きをした後であれば利用することができます。

YAHOO! 公金支払い
JAPAN

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

平成 26 年度 鹿行文化賞を受賞

風間亨夫さん・越川留吉さん おめでとうございます

5月26日(月)、鹿嶋市役所において鹿行文化賞の表彰式が行われました。

鹿行文化賞は地域で文化活動を進めている団体や個人を顕彰して、活動の励みとなり、一層の精進を期待し継承されることを望み、鹿行5市の教育委員会と文化財保護審議委員会が推薦、鹿行文化財保護連絡協議会理事会において承認されるものです。



玉造郷土文化研究会に属し、玉造町の時代から文化財保護活動に関わる。文化財保護審議委員長や玉造文化財顕彰会長を務め、長きにわたり行方市文化財保護活動に多大な貢献をされた芹沢在住の風間亨夫さん。



20歳の時から専門漁師として帆引き漁を中心にさまざまな漁法を習得。漁法の技術の高さは衆目の一致するところであり、その技術を若手漁師に伝え、行方市の文化財保護活動に多大な貢献をされている麻生在住の越川留吉さん。

大きくなあれ！さつまいも

紅こがね苗植え会

6月14日(土)、JAなめがた「ふれあいの家」(島並地内)において、白ハト食品工業が主催するさつまいも苗植え会が開かれ、茨城県内外から約250名が参加しました。

この催しは、消費者に苗植えから収穫までの農業体験をしてもらおうと、JAなめがたの協力により、平成17年から毎年開かれ、約6千本の紅こがねの苗を参加者全員で丁寧に植えました。

当日はゲーム大会も開かれ、参加者相互の交流を深めました。



写真を寄附していただきました

新宮在住の藤崎榮さんより

新宮在住の藤崎榮さんより、ご自身で撮影された風景や鳥などの写真8点を市に寄附していただきました。

藤崎さんの作品は、茨城県美術展覧会や二科展など、数々の展覧会で入賞しています。

今回寄附していただいた写真は、市内の小中学校や市長室に飾らせていただきました。

5月9日(金)に、鈴木市長が藤崎さんのお宅を訪ね、感謝状を手渡しました。ありがとうございました。

交通ルールを守りましょう！

交通教室が開催されました

毎年、市内の幼稚園・小中学校において、交通安全に対する意識を高め、交通事故防止を目的とし、交通教室を開催しているところです。

6月4日（水）には麻生小学校において、県トラック協会、行方警察署、県交通安全教育講師、母の会の協力を得て、実施されました。児童たちは横断歩道の渡り方や、自転車の乗り方などを勉強しました。

トラックによる内輪差の学習では、実際に自転車が巻き込まれる実演をし、児童たちは自転車がつぶれていく姿を興味深く見ていました。

皆さんも交通ルールを守り、交通事故に遭わないようにしましょう。



消費者月間キャンペーン

行方市消費者友の会

行方市消費者友の会（橋本光枝会長）の会員が、5月21日（水）セイミヤモール麻生店、5月27日（火）ベイシア玉造店で、急増する振り込め詐欺の被害拡大防止等を目的に「消費者月間キャンペーン」を行いました。お一人お一人に声をかけ、不審な電話がないか、最近の巧妙な手口などについて注意を呼びかけました。

行方市消費者友の会では、一緒に活動する会員を募集しています。お申し込みについては、商工観光課くらし支援グループ（北浦庁舎）TEL 0291-35-2111 までお問い合わせください。



春の叙勲受章おめでとうございます

旭日双光章 酒井勝男さん

麻生在住の酒井勝男さんが、平成26年春の叙勲において、旭日双光章を受章されました。

酒井さんは、麻生町議会議員及び行方市議会議員として長きにわたり、広範にわたる豊富な知識をもって地域振興と発展のために助力を惜まず、行政運営に多大な貢献をされました。また、議員の在職中には、麻生町議会議長や同副議長などの要職を歴任され、議会の円滑な運営に尽力されました。

おめでとうございます。



安心で安全な地域づくりに向けて

麻生地区更生保護サポートセンターが開所しました

麻生地区保護司会（小峰義雄会長）の活動拠点となる「麻生地区更生保護サポートセンター」が6月1日（日）、旧玉造商工会跡地に開所しました。

このサポートセンターは、安心で安全な地域づくりの実現に向け、行方市と潮来市で構成された麻生地区保護司会・保護司が、地域の関係機関と連携しながら犯罪予防や非行防止活動などの業務を行うところです。

開所式では、行方、潮来両市の来賓など約60人が参加し、テープカットを行うなどして開所を祝いました。

第9回行方市ママさんバレーボール親善大会

6月1日(日) 麻生運動場体育館

【優勝】南愛球会 【準優勝】 Precious
【第3位】山王レディース 【第3位】エンジェル

行方市春季バドミントン大会

6月1日(日) 北浦運動場体育館

<男子ダブルスA>

【優勝】大柳・高島組(新日鐵住金鹿島)
【準優勝】横田・田山組(ウィザード)
【第3位】小島・遠田組(北浦)
【第3位】小沼・大河組(北浦)

<男子ダブルスB>

【優勝】秋葉・本田組(かぼちゃ)
【準優勝】光本・中根組(北浦)
【第3位】楠本・大橋組(玉造)
【第3位】篠崎・長沼組(Fシャトル)

<女子ダブルス>

【優勝】篠原・福田組(スピードスター)
【準優勝】大和田・大和田組(ウィザード)
【第3位】真家・飯島組(北浦)
【第3位】中村・下曾小川組(Fシャトル)

『チャレンジデー 2014』の結果発表

ご協力ありがとうございました

5月28日(水)に15分間以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を競い合う、住民参加型のスポーツイベント『チャレンジデー 2014』に参加いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。

今年は、長野県東御(とうみ)市と対戦し、勝利を収めることができました。チャレンジデーだけでなく、日常の中で運動する習慣をつけましょう!

行方市民の参加率 46.1%

(参加者 17,373人 市民数 37,664人)

東御市民の参加率 41.3%

(参加者 12,841人 市民数 31,126人)



↑市内小学校で行われたロープジャンプXの様子

サッカーW杯日本戦を大画面で観戦

パブリックビューイング in なめがた

元鹿島アントラーズの内田選手や大迫選手などサッカー日本代表を、大型スクリーン(縦横約5メートル)で応援しようと、6月15日(日)、市文化会館でパブリックビューイング in なめがたが開かれました。

当日は、日本代表の初戦となるコートジボワール戦が行われ、市内外から約500人のサポーターが詰めかけ、応援グッズとして配られたスティックバルーンを手に、熱い声援を送りました。

また、元鹿島アントラーズ選手でなめがた大使の小澤英明さんがコメンテーターを務めました。



災害時の歯科医療救護についての協定締結式

災害時に歯科治療と口腔ケア

大規模災害に備え、実行力のある歯科医療救護を行うことを目的に、5月19日(月)、行方市と行方市歯科医師会との間で、災害時の歯科医療救護についての協定を締結いたしました。

締結式には、行方市歯科医師会の井坂徹会長や茨城県歯科医師会の森永和男会長などが出席しました。

この協定により、市内で大規模災害が発生した場合、市の要請に基づき、市内歯科医院の歯科医師が、避難所などにおいて、口内傷病者への歯科治療や口腔ケアなどの作業を行います。

第8回行方杯中学生ソフトテニス大会

5月10日(土)北浦運動場テニスコート他1会場

<男子の部> 【優勝】藤沼・関根組(旭中)
<女子の部> 【優勝】久保木・佐藤組(日の出中)

第9回行方市近隣中学校軟式野球大会

5月10日(土)・17日(土) 市内中学校

【優勝】玉造中学校

行方市軟式野球連盟前期大会

5月11日(日)・18日(日) 浜野球場

【優勝】黒潮クラブ 【準優勝】零-ZERO-
【第3位】ブラックエンジェルス 【第3位】グロリアス

第25回行方市麻生杯バレーボール大会

5月11日(日) 麻生運動場体育館他1会場

【優勝】大洋中学校

平成26年度麻生杯弓道大会

5月11日(日) 麻生運動場弓道場

高校の部【団体優勝】江戸崎総合高校 B

【個人優勝】村松(江戸崎)

一般の部【団体優勝】新利根 A

【個人優勝】唐澤(新利根 A)

第9回行方市近隣中学校サッカー大会

5月17日(土)・18日(日) 北浦第1グラウンド他2会場

【優勝】神栖第一中学校

第9回行方市近隣中学校バスケットボール大会

5月17日(土)・18日(日) 麻生運動場体育館他1会場

<男子の部>

【優勝】神栖第四中学校

<女子の部>

【優勝】日の出中学校 【第3位】麻生中学校

第9回市長杯ソフトバレーボール大会

5月18日(日) 玉造運動場体育館

ウィメンズ 【優勝】ネコじゃらし

ゴールド 【優勝】ゴールドウィング A

ブロンズ 【優勝】スパークル A

フリー 【優勝】Lovers B

平成26年度第2回行方市ゴルフ連盟大会

5月20日(火) 玉造ゴルフ倶楽部捻木コース

【優勝】小嶋 幸司 【準優勝】井坂 文穂

【第3位】斉藤 勝巳

ベスグロ 山野 幸男(80)

第39回行方市親善ゲートボール大会

5月21日(水) 北浦運動場クロッケーコート

【優勝】豊和

第9回行方杯中学生バドミントン大会

5月24日(土) 北浦運動場体育館

【優勝】春秋・櫻井組(大野中)

春季グラウンドゴルフ大会

5月29日(木) 高須崎公園

【優勝】五味 六弥 【準優勝】栗原 一夫

【第3位】野原 照江



第24回玉造ロータリークラブ少年サッカー大会

6月1日(日) 北浦運動場第1グラウンド

【優勝】FC北浦 【準優勝】麻生 EAST

【第3位】玉造 FC



FC北浦

情報ひろば



行方市の人口

総数 37,485人 (-45)
 男 18,598人 (-15)
 女 18,887人 (-30)
 世帯数 12,712世帯 (+1)
 平成26年6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) われを育む 里山は
 大地の恵に 満ちあふる 朝日
 湖に輝き 夕日 山の端そめる
 ああ ふるさと わが希望
 (2番) 祭りばやしに 心おど
 り 風土記の里に 童の声はず
 む 谷津田 風にそよぎ 稲穂
 黄金に輝く ああ ふるさと
 ああ わが 安らぎ
 (3番) 古のなごり 受けつぎ
 し 大空 はばたく 子どもら
 の 夢を 育む 学舎は 拡く
 心の 礎ぞ ああ ふるさと
 ああ わが未来 あー

行方市文化財保護審議会について紹介します

行方市文化財保護審議会は、市教育委員会の諮問に応じて、文化財の保存活用に関する重要事項について調査審議し、これらの事項に関して市教育委員会に意見を述べる機関です。

審議会は任期2年間で、会長・副会長を含め、現在15名の委員によって組織されています。

また、上部団体の鹿行文化財保護連絡協議会や、市内に存在する埋蔵文化財の有無を確認調査する行方市遺跡調査会などの役員・委員も兼ね、文化財の保護活用実績のあった人物・団体を推薦・表彰したり、発掘調査における助言等その活動は多岐にわたります。

さらに年数回、近隣市の委員との合同研修会等も開催され、常に文化財に対して造詣を深める活動も行っています。

行方市文化財保護審議会委員

- 高橋 量光 (石神)
- 荒張 高一 (行方)
- 植田 敏雄 (島並)
- 羽生 均 (麻生)
- 宮内 俊雄 (小牧)
- 山野 惠通 (山田)
- 武田 博 (小幡)
- 高野 顕 (小幡)
- 河野 勝雄 (三和)
- 伊勢山 雅昭 (小貫)
- 根本 孝 (芹沢)
- 関野 秀男 (井上)
- 大和田 渾 (玉造甲)
- 飯田 俊彦 (手賀)
- 山口 不岐 (羽生)



大和田 渾会長



高橋 量光副会長

文化財愛護シンボルマーク



文化財愛護シンボルマークは、文化財愛護運動を全国に推し進めるための旗じるしとして、昭和41年5月に定められたものです。

このシンボルマークは、ひろげた両手の手のひらのパターンによって、日本建築の重要な要素である斗(ときょう=組みもの)のイメージを表し、これを三つ重ねることにより、文化財という民族の遺産を過去、現在、未来にわたり永遠に伝承してゆくといい愛護精神を象徴したものです。

問 生涯学習課 (北浦庁舎)
 0291-35-2111

有害鳥獣の捕獲状況について

住民の皆さまの情報提供により、5月中にイノシシを6頭捕獲できました。また、5月24日(土)に実施したカラス捕獲では、104羽捕獲しました。

今後とも、住民の皆さまのご協力とご理解をお願いいたします。また、捕獲活動等に尽力されている猟友会の皆さまに深く感謝申し上げます。

※『くくりわな』に掛かっているイノシシを発見した場合には、決して近付かないでください。



問 農林水産課 (北浦庁舎)
 0291-35-2111

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



平成26年全国消費実態調査

全国消費実態調査に

ご協力をお願いします！

全国消費実態調査は、5年ごとに全国的に行われる調査で、本年9月から11月の3カ月間にわたり実施されます。

調査の結果は、国や県の各種行政施策や、税金・年金・医療制度の改定などのための貴重な資料となります。調査対象となった世帯へ7月から調査員が訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

いろいろなところで、なめりーミコットが活動しています！

予想外の夏日となった5月31日（土）・6月1日（日）の2日間、東京都墨田区で開催された「ご当地キャラクターフェスティバル in すみだ」になめりーミコットが参加してきました。会場には、全国の有名なご当地キャラクターがたくさん集合し、多くの人で大混雑でした。

ミコットは、2日間でステージでの行方市のPRを3回行い、行方市のブースでは子どもから大人まで、クイズ大会で盛り上がりました。ご当地キャラクターたちと、一緒になめりージャンプも楽しみました。

このイベントには、墨田区おしなり商店街に「なめがたシティギャラリー」を開設していたご縁で、昨年から参加させていただいています。会場のご当地キャラクターたちも、ミコットや行方市のことを覚えていてくれて、一緒に市のPRをしてくれるなど、どんどんご当地キャラクターの輪が広がっています。

このほかにも、プロ野球公式戦の試合前イベントなど、多くのイベントに参加しています。今後も、たくさんのご縁を大切に、行方市を全国の皆さんにPRしていきたいと思えます。



ミコットの活動については、市のホームページ (<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/>) 「ミコットクラブ」を見てね！



心を彩る 行方の夏 イベント情報

7/13 (日) ~ 27日 (日) 第17回ふるさと山百合まつり 山百合の里 (井上地区)

関東随一の山百合自生地に群生する山百合は約2万株。大自然の中、山百合の甘い香りと里山の新鮮な息吹を満喫しながらの散策をお楽しみください。賛助金として300円(高校生以下無料)をいただきます※里山保全事業に活用させていただきます。



7月~10月 パラセーリング 霞ヶ浦湖上 (玉造地区 高須棧橋)

霞ヶ浦の魅力をもっと満喫できる「パラセーリング」。上空約70mからの眺めを楽しんでみませんか。

【開催期日】7月~8月(土日祝日)

9月~10月(土日)

【時間】10:00~16:00

※料金等は行方市観光協会にお問い合わせください。



7/26 (土)・27日 (日) 山田祇園祭り 八坂神社 (山田地区)



山田八坂神社のこの祭礼は、神輿を地面に叩きつけたり、約300年前にスサノオノミコトの神輿が流れ着いたといわれる田の中で泥まみれにする、荒々しい神輿振りが見ものです。神輿が暴れるほど神が喜び、豊作となり、病魔から逃れられるとの言い伝えがあります。

7/26 (土)・27日 (日) 麻生祇園馬出し祭り 麻生地区天王崎 (古宿・新田地区)

麻生藩主が天下泰平、五穀豊穡を祈願したことに由来する八坂神社の祭礼。初日の宵祭りは神輿を先頭に稚児や神職が行列をなして町を練り歩き、2日目の本祭りでは神社境内にて、ヤマタノオロチに見立てた馬と神輿の勇ましい戦いが繰り広げられます。



■このほかにも各地区で夏祭りやイベントが開催されます！
詳しくは行方市観光協会 (Tel 0299-55-1221) にお問い合わせください。

情報ひろば



行方市公式ホームページ
閲覧用2次元コード



スマートフォンをお持ちの方は、上記2次元コードから、行方市公式ホームページをご覧ください。

行方市メールマガジン
登録用2次元コード



暮らしに役立つ情報をメールでお知らせします。
登録方法は、上記2次元コードを読みこみ、表示されたメールアドレスに空メールを送信してください。

6億円

1等・前後賞合わせて

サマージャンボ

7月4日(金)同時発売 各1枚 300円

●発売期間 / 平成26年7月4日(金)~25日(金)まで
●抽せん日 / 平成26年8月5日(火)
*この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
*宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

サマージャンボミニ

6000万

●1等...6,000万円×90本
(売込総額270億円・9ユニットの場合)

宝くじに関するお問合せ / 03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

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。

一若者に社会貢献の場を (その2) 一

いばらき新鮮組 事務局 大録 久美子

私が「いばらき新鮮組」の事務局としてこれまで関わってこられたのは、たくさんの若者との素敵な出会いがあったからです。実行委員会が活動する期間は3～4カ月です。その中でお互いを理解し、企画・運営を進めていくことは容易ではありません。むしろ大変な事の方が多いです。しかし、事業が終わり参加者を見送る実行委員たちの表情は、いつも明るく清々しい笑顔です。そして、最後に提出されたレポートを読んで初めて私は彼らの想いを受け止める事ができるのです。

現在構成員の多くが実行委員経験者です。頼もしい限りです。事業当日に応援に駆けつけてくれるOBもいます。

私が、新鮮組だけでなく、ボランティア活動を通して出会った高大生たちは、卒業後も活動をしています。2児の母親になり、安心して遊べる砂場が無いことから、遊び場をつくり運営する人。東日本大震災の支援に奔走する人。街を元気にしようとする人。それぞれが新たなステージに挑戦しています。

彼らに共通していることは、しっかりと自分の役割を果たしていることです。そこには、ボランティア活動での経験が生かされていると思っています。いろいろなことに気が付きます。困難なことが起きたら必ず助けを求め、解決していく力を持っています。困難を乗り越える喜びを知っているから、明るく前向きです。

私がボランティア活動を通して男女共同参画を考えることは、男だから、女だからの枠を超えて一緒に進むことが大切なことだと感じています。

行方市の皆さん、私たちは今年も8月24日に茨城県民の森で下草刈りを行います。当日の天候をお祈りいただけましたら幸いです。



いばらき新鮮組 活動報告会 平成23年1月30日 茨城県立青少年会館

夏の「電気」の上手な使い方
— 東京電力からのお知らせ —

日頃より節電へのご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

今夏については、皆さまにご協力いただいている節電の効果などにより、電気の安定供給を確保できる見通しです。皆さまにおかれましては、引き続き、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いいたします。

電気を効率よくお使いいただくための省エネのポイントをご紹介します。

エアコン

▼「冷やしすぎ」に
気をつけて、設定
温度は控えめに



▼フィルターの掃除はこまめに
▼風向きは上向きに

冷蔵庫

▼設定温度の
再確認を



▼扉の開閉は短く、少なく

照明

▼電球の取り換え時には省エネ性の高いランプに

▼調光機能を使う



行方市で いっしょに 健康づくり

《交通事故などによる打撲・捻挫等の施術受付》

* AED 設置 《緊急時の救命対応》

《各種健康保険・交通事故傷害・労災 受付》

柔道整復師・はり師・きゅう師 厚生労働大臣 免許

山下鍼灸整骨院

行方市船子7-4 TEL 0299-77-5959



新着図書



「平凡」

角田 光代

もし、あの人と結婚していなければ。別れていなければ。仕事を続けていれば。どんなふうにも暮らしたって、絶対、選ばなかった方のことを想像してしまう…。6人の「もし」を描いた小説集。『小説新潮』掲載を単行本化。



「脳に棲む魔物」

スザンナ・キャラハン

突然襲った不眠、幻聴、妄想。本当に精神疾患なのか？人格を奪われ、正気と狂気の境界線を行き来した日々を、患者本人が聞き取り調査や医療記録、家族の日記などから生き生きと再現した医療ノンフィクション。



「カラスのひみつ」

松原 始

日本人にとって、とても身近な鳥であるカラス。カラスの生態から、体のふしぎ、敵対的行動のパターンまで、知られざるカラスの実態を、イラストを中心にやさしく紹介する。



「夜は終わらない」星野 智幸

「震災ビッグデータ」阿部 博史



「なりたい二人」令丈 ヒロ子

「ながねぎきょうだい」鈴木 真実

夏休みの課題図書入っています

- まよなかのたんじょうかい ●どこかいきのバス
- ミルクこぼしちゃだめよ！ ●ともだちは、サティ
- よかたい先生 他にもたくさん入っています。

★イベント情報★

☆小さいお子さん向けの読み聞かせ

| | |
|---------------------|----------------------|
| 7月9日(水) 午前10時30分 | おいで絵本のたのしいじかん |
| 7月19日(土) 午後2時～ | おはなし会 (テーマ：金魚すくい) |

【参加者募集】

絵手紙で書こう暑中見舞い

7月27日(日) 午後2時～

※お申し込みは図書館まで

夏を乗りきるための本

略して夏乗り Book

- ★冷やしヤリ！凍らせレシピ
- ★家庭で作れるスリランカのカレーとスパイス料理
- ★ゴーヤレシピ
- ★人気店に教わる極上かき氷
- ★豆腐・酢・にんにくのおいしいおかず



★「新着情報」と「蔵書検索」ができます
(<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/toshokan/>)

Jul 7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。

| 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 土・日・祝日 午前9時30分～午後5時 休館日は月曜日 | 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) | | 0299-72-1573 |

借金の整理

不動産・建築

自己破産

過払金回収

離婚・相続

(完全予約制)

問合せ・ご予約は

TEL 0299(91)1171

平日夜間対応化

(秘密厳守)

神栖ひまわり基金法律事務所

弁護士 瀧 智英・弁護士 谷本 雅晃 (茨城県弁護士会所属)
茨城県神栖市大野原4-7-11 鹿島セントラルビル新館5階



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



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

シルバーリハビリ体操とは



シルバーリハビリ体操とは、平成17年に茨城県が、元茨城県立医療大付属病院長（現茨城県立健康プラザ管理者）の大田仁史先生とともに協働で確立した、介護予防を目的とした体操です。

ストレッチや筋力強化を主として行い、器具は使いません。「いつでも、どこでも、一人でも」でき、関節の動きを「1日1ミリ」伸ばし、筋肉の量を「1日1グラム」増やすことを合言葉にしています。1つ1つの動作をゆっくり行えるため、高齢者には安全で効果的な体操です。

行方市では平成19年に3カ所の会場でスタートし、現在34カ所の会場で、月2回行われています。体操を指導してくれているのは、行方市シルバーリハビリ体操指導士会の方々です。体操が中心の教室ですが、決まった時間に決まった場所に集まり、友人と会話を楽しむことで、認知機能の維持にも効果があります。また、教室に参加し、外出することで毎日の生活が活性化し、別の教室にも参加してみようという意欲にもつながります。

現在600名ほどの方がこの教室に参加されています。参加者からは「膝の痛みが減った」「長い距離歩けるようになった」「友達が増えておしゃべりが楽しい」などの声が届いています。

興味を持たれた方は地域包括支援センター（☎0299-55-0114）までご連絡ください。



司法書士市ノ澤事務所

相続・会社設立・土地の名義変更のサポートいたします！

会社の専門家：事業承継・株式・定款見直し

※相談無料 受付7:00~22:00 出張相談可

TEL. 0299-56-4333 市ノ澤創 茨城第620号

真心込めた、自慢のお料理でおもてなし

宴会料理

ご婚礼・お客様の節句・祝いの会合など
様々なご要望に対応

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)



Bringing up a child

子育て

こども福祉課

☎ 0299-55-0130(直通)

(午前8時30分～午後5時15分)

【ス・トミック講座のお知らせ】

○山百合を見に行こう♪

日 時：7月23日(水)

午前9時30分受付

午前10時出発

※雨天中止(前日正午判断)

集合場所：西蓮寺「仁王門」駐車場

持ち物：動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物等

当日連絡先：090-6939-1181(こども福祉課携帯)

※事前申込不要です。

【親子教室のお知らせ】

○親子で楽しむ音楽会♪

日 時：7月8日(火)

午前9時30分受付

集合場所：玉造保健センター 研修室

※前回欠席された方には通知をお送りします。

子育て広場 7月の予定

午前 9:30～11:30

| 7月 | 麻生公民館(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 | | ○ |
| 9 | 水 | ○ | ○ |
| 11 | 金 | ○ | |
| 15 | 火 | ○ | |
| 16 | 水 | | ○ |
| 17 | 木 | ○ | ○ |
| 18 | 金 | | ○ |
| 22 | 火 | ○ | ○ |
| 23 | 水 | | ○ |
| 24 | 木 | ○ | ○ |
| 25 | 金 | ○ | ○ |
| 29 | 火 | | ○ |
| 30 | 水 | ○ | |
| 31 | 木 | | ○ |

公民館情報コーナー

公民館講座が開講しました!

6月より公民館の前期講座が開講し、多数の参加申し込みがありました。

おいしいパンが焼き上がりました!(パン作り教室)



ふくろうがたくさんできました!(つるし雛教室)

今回は玉造公民館講座の紹介です。後期講座も各種予定していますので、ふるっての参加をお願いします。

【問い合わせ】玉造公民館 TEL 0299-55-0171

「行方市文化財」巡り旅⑮

さいれんじ 西蓮寺 大イチョウ

一号、二号

県指定有形文化財(天然記念物)

指定年月日：昭和39年7月31日

所在地：行方市西蓮寺504

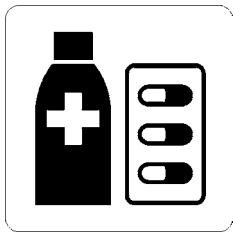


延暦元(782)年の開基とされる天台宗の名刹 西蓮寺の境内にそびえる二株の大イチョウは、相隣様の近くから一号株、二号株と並んでいます。桓武天皇の勅願によって開山した最仙上人お手植へと伝えられ、共に樹齢1,000年を超える老木です。

一号株は、幹周約6メートル・樹高約25メートル、二号株は、幹周約8メートル・樹高約27メートルの巨樹で、共に雄株です。

雄木にできる気根(乳)は、よく発達してみごとに垂れ下り、老樹の特徴を十分に具えています。

晩秋の黄葉は、目を見張る美しさで、撮影スポットとして県内外各地から、たくさんの写真愛好家が訪れます。



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

～健食セミナー～ 今年もはじまります!!

「生涯若々しく、健康でありたい！」そんなあなたを応援します!!

食生活の見直しは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やがんの予防だけではなく、アンチエイジングの基本でもあります。講演会では、長年の研究で裏付けられた「スマートダイエット理論」をもとに、「生活習慣病予防と食事の関係」や「食事を見直すとどのような変化が起こるのか」などを詳しくお話しいただきます。教室では「かしこく食べる」実践編として、食品の選び方や調理法などの具体的な内容を学びます。

～「健康達人」とらの巻～

- ①食卓には3つの皿をそろえる
(主食+主菜+副菜 ← バランスが大事です)
- ②間食は甘い菓子とは限らない
(果物や乳製品がおススメです!)
- ③体重を毎日をはかる
(健康管理の基本です!)
- ④記録をつける(食事、歩数、体重など)

平成25年度実績

夜コース 開催

29名修了 平均体重 -3.8kg

教室は全8回!! プログラムがしっかりしている教室ですので、確かな効果が得られます!

まずは、講演会へお越しください。

《講演会》 ※野菜料理の試食があります。

【場 所】 麻生保健センター

【日 時】 8月5日(火) 午前9時30分～午前11時

【演 題】 「かしこく(スマート)食べて(ダイエット)健康達人」

【講 師】 筑波大学医学医療系 准教授 中田由夫氏

【対 象】 行方市民

皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

【参加費】 無料



《健食セミナー教室》 ※平成26年度は、昼コースのみになります。

食事指導を中心とした集団での教室です。楽しい調理実習があります。

【場 所】 麻生保健センター

【日 時】 ①8月19日 ②8月26日 ③9月2日 ④9月16日 ⑤9月30日 ⑥10月14日

⑦10月28日 ⑧11月11日(全8回、火曜日)

午前9時30分～午前11時30分

【対 象】 行方市民(おおむね64歳まで)

- ・自分や家族の健康のために食事を見直したい方
- ・リバウンドしにくい減量をしたい方
- ・ご主人を上手に減量させたい方
- ・食事の悩みを解決したい方
- ・野菜のおいしい食べ方を学びたい方
- ・バランス献立を身につけたい方など

【定 員】 30名 【参加費】 3,600円(テキスト代)

【問い合わせ・申込先】 8月上旬までお申し込み可能です。迷っている方はご相談ください。

健康増進課(北浦保健センター内) TEL 0291-34-6200

市長のあまねくつぶやき

梅雨の時期です。太陽の恵みと雨で植物が大きく育つ時期でもあります。高温多湿になるため、食べ物はどうしても腐敗しやすくなり、食中毒に注意しなければいけません。

では、食べ物において、腐敗と発酵はどのように違うのでしょうか。

簡単にいえば、微生物によって人体に有害なものになってしまふのが腐敗で、無害なものが発酵となります。発酵食品で有名なのが納豆や味噌、チーズやヨーグルトなどです。

お酒を造るときも発酵する力を使って作られます。先日、「紅コガネ」が発売されましたが、この芋焼酎を造るのにも発酵する力が使われています。青沼地区の春日神社の「どぶろく祭り」に振る舞われる「どぶろく」も発酵の力によりできあがるお酒です。

お酒の話をしていると、子供の頃に見たCMで河童がお酒を飲んでいっているシーンを思い出しました。

行方市には河童の恩返しという民話があります。むかし、芹沢の殿様が屋敷に帰る途中、馬の尻尾をつかんで川にひっぱり込もうとしていた河童をこらしめてやろうと刀で斬りつけました。河童は悲鳴をあげて川の中に姿を消し、屋敷に戻ると馬の尻尾に河童の手がぶら下がったままでした。その晩、河童がやってきて「私は梶無川の河童です。どうぞ腕を返してください」と頼むのです。かわいそうに思った殿様が返してやると、薬を傷口にぬり、ひよいと腕をくっつけました。



市長へのEメール
投稿用2次元コード



市政に対する意見や
提案をメールでお寄せ
ください。

行方市長 鈴木周也



驚いた殿様に、河童は薬の作り方と魚を届ける約束をしました。魚は毎日屋敷前の梅の木に2匹ずつぶら下がっていましたが、ある朝、いつもの梅の木に魚がなく、河童のことが心配になった殿様は川を探させたところ、上流の与沢という地で腕に傷跡がある年老いた河童のしかばねが見つかりました。恩を忘れなかった河童に感動した殿様は祠（ほこら）をたててその霊をまつりました（なめがた郷土かるたにこの民話の河童が描かれています）。

現在、行方市芹沢地区には「手奪橋（てばいばし）」という橋が架かっており、橋のたもとには河童の像も飾られています。また、河童が見つかった上流の小美玉市与沢には「手接神社（てつぎじんじや）」があります。

今月中には梅雨も上がり、本格的な夏が到来します。河童は頭のお皿が乾かないように人目のつかない川の涼しいところに隠れて、キュウリとお味噌を食べているかもしれませんね。

追伸：私の携帯電話にはストラップがついています。

はい、こちら消費生活センター！

買え買え詐欺に気をつけて!!

年々振り込め詐欺の被害が増え続け、詐欺的なもうけ話もさまざまな手口があり、金融商品かどうか不明なもうけ話のトラブルが目立っています。これらの被害の背景には「買え買え詐欺」をはじめ「劇場型詐欺」と言われる手口が、いっそう悪質化・巧妙化していることがあげられます。

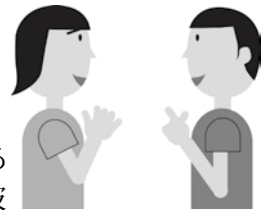
「買え買え詐欺」には次のような特徴があります。

- ①自宅に未公開株、社債、ファンドや何らかの権利取引のパンフレットや申込書を送ってくる。
- ②パンフレットや申込書が届く頃に合わせて、「代わりに購入してほしい」「高値で買い取る」などと言って契約を勧める電話をかけてくる。
- ③勧誘会社や販売会社の他にも新聞社などをかたり、タイミングよく複数の者から電話がある。
- ④お金は、振り込み・郵便・宅配便、または近隣まで取りに来るなど手渡しを指定してくる。

このような手口に少しでも当てはまる時は、すぐに家族やまわりの人、消費生活センターに相談しましょう。悪質業者は言葉巧みに信用させお金を引き出そうとします。信用してお金を払ってしまうと取り戻すのは大変困難です。「買え買え詐欺」の被害に遭わないようにうまい話、もうけ話、怪しい話はキッパリと断りましょう。

— まずはお電話を! —

【問い合わせ】消費生活センター TEL 0291-34-6446



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



本山選手、山村選手、小泉選手と握手!!

～鹿島アントラーズ選手握手会・写真展が開催されました～



6月15日の「2014FIFA ワールドカップブラジル パブリックビューイング in なめがた」において、鹿島アントラーズ選手握手会・写真展も同時開催されました。

握手会に参加したのは、本山雅志選手、山村和也選手、小泉勇人選手の3名。あこがれの選手と身近でふれ合えたことで、会場は大いに盛り上がりました。

また、今回特別に、3選手から行方市民の皆さんへ、次のとおりメッセージをいただきました。なお、メッセージは6月15日時点のものです。



©KASHIMA ANTLERS
10 MF 本山雅志選手

現在アントラーズは4位。優勝するチャンスはまだあります。上を目指して頑張りますので、スタジアムへ是非足を運んでください。



©KASHIMA ANTLERS
4 DF 山村和也選手

日本代表に勝っていただき、ワールドカップで日本が優勝できるように、みなさんに応援していきましょう。



©KASHIMA ANTLERS
31 GK 小泉勇人選手

行方市の皆さんの温かい歓迎ありがとうございました。後半戦も優勝目指して頑張ります。スタジアムでの応援をよろしくお願います。

7月からいよいよリーグ戦が再開します。みんなでスタジアムへ足を運んで、アントラーズを応援しましょう!!

© 株式会社鹿島アントラーズFC

SPECTACLE



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

ホームゲーム

■Jリーグ (DIVISION1)

◇7月23日 (水) 19:00～
第16節 大宮アルディージャ

◇8月2日 (土) 18:30～
第18節 サンフレッチェ広島

■天皇杯

◇7月12日 (土) 18:00～
2回戦 「茨城県代表」と
「宮城県代表」の勝者

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!



優しいお兄ちゃんが
大好き♪

かりや みわ
狩谷 美羽ちゃん
0歳 H26.3.12 生まれ

かりや ゆうひ
狩谷 裕飛くん
1歳 H24.11.18 生まれ

お子さんの笑顔を紙面に飾ってみませんか?
市報なめがたでは、0歳から5歳までのお子さんの写真を募集しています。締切は毎月、前月10日(土日祝日の場合は翌開庁日)です。

写真のデータか、プリントアウトした写真を秘書課(麻生庁舎)までお持ちください。

8月号の掲載は7月10日(木)が締切です。

皆さんの応募をお待ちしています!

【問い合わせ】秘書課(麻生庁舎)

Tel 0299-72-0811



◆編集後記◆

行方市で開催されたサッカーW杯のパブリックビューイング。私も約500人のサポーターと一緒に、大画面の映像に一喜一憂。この日の文化会館の様子は、NHKの全国ニュースでもその一部が紹介されました。「ニッポン、チャチャチャ」のリズム。カルな応援が今も耳に残っています。(保)

本格的な暑さが始まり、今夏も市内各地区でお祭りやイベントが行われます。私も広報担当として、カメラを片手にお邪魔します。取材のときはいつも、生き生きとした皆さんの笑顔に出会えることを楽しみに写真撮影をしています!(美)

これからも、利用しやすく分かりやすい裁判の実現に向けて努力していきたいと思っております。



ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介します!

松崎永也さん

(水戸地方裁判所 麻生支部)

水戸地方裁判所麻生支部で事件の受付を担当しています。電話による問い合わせも多く、また、重要な書類を受け付けるので緊張の毎日ですが、その分やりがいを感じています。

なめがたを食べよう

葉しょうが

vol28

鼻に抜けるさわやかな辛みが、暑い夏にぴったりの「葉しょうが」。

今回は、繁昌地区で葉しょうがを栽培している成井一雄さんを訪ね、お話を伺いました。

「今が葉しょうがの出荷最盛期です。行方産の葉しょうがは香りが良く、食感がパリパリしていますよ」

お邪魔したのは6月の中旬。出荷作業もピークを迎え、大忙しのところで

した。5月末から6月半ば、ちょうど「父の日」周辺に市場からの注文が多く入るそうです。

「葉しょうがは、種を植え付けてから約90日で収穫となります。そのくらいで収穫するのが一番おいしいのです。今収穫しているのは、2月末に植え付けたもの。種を植え付けたあと、ハウス内を20度くらいに暖めて水をかけ、芽が出るまでマルチシートで密閉します。



洗ったばかりの葉しょうが。良い香りがします



出荷に向けて作業中の成井一雄さん



水圧で土を洗い流します

芽が出てきたらマルチシートを外し、葉が大きくなるまで育てます。外気温が暖かすぎると根腐れを起こしてしまうので、ハウス内の温度管理に気を遣います」

今年は5月に気温が高い日が続いたので、特に心配したとのこと。収穫時期を迎えた葉しょうがは、手作業でひとつひとつ丁寧に収穫していきます。

今が旬の葉しょうが。成井さんのおすすめの食べ方を伺いました。

「葉しょうがは味噌をつけて食べるのが一般的ですが、味噌とマヨネーズを混ぜたものをつけて食べてみてください。辛みがマイルドになっておいしいですよ」

ご飯のおかずにもお酒のおつまみにも、辛みがアクセントになる葉しょうがを、皆さんもこの夏、ぜひお試しください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

生姜の香り成分のシネオールは疲労回復・夏バテ解消・解毒・消炎作用があります。



葉しょうがの肉巻味噌味

○材料（4人分）

- ・葉しょうが 120g
- ・豚肉薄切り 320g
- ・味噌 16g
- ・酒 8g
- ・トマト 200g
- ・サラダ菜 120g

○作り方

- ①葉しょうがは、小さく1本ずつに分ける（太目のときは、千切りにする）。
- ②豚肉の端に、葉しょうがと味噌をのせ、巻いていく。
- ③テフロン加工のフライパンに油（分量外）を少量ひき、②を入れて、焦げ目を全体につけたら、酒をふり、ふたをして中火で5分ぐらい蒸す。
- ④食べやすい大きさに切り、野菜を付け合わせ、大根おろし・ポン酢・レモンなどを添える。

【1人分栄養量】エネルギー 233kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.4g 食塩相当量 0.2g