

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

8

Aug

No. 108

Contents

特集 NHK公開すこやか長寿番組収録 P02

お知らせワイド版 P04

(水道課からのお知らせ・思春期ふれあい体験 ほか)

市の話題・トピックス P08

(金魚すくい選手権・メガソーラー ほか)

情報ひろば P12

図書館情報 P14

地域包括支援センター P15

子育て・公民館情報・文化財巡り旅 P16

健康づくり P17

市長のつぶやき・消費生活センター P18

アントラーズ・かわいい笑顔・ルーキー P19

なめがたを食べよう(トマト) P20



赤ちゃんと遊びました
— 北浦中 思春期ふれあい体験 —

放送日 8月28日(木)

午後8時～8時29分

再放送 9月4日(木) 午後1時5分～1時34分

NHK Eテレ 全国放送

※放送日が上記のとおり変更になりました。



NHK 公開すこやか長寿

行方市文化会館で番組収録

行方市のご長寿が出演

NHK「ハートネットTV 公開すこやか長寿」の番組収録が、7月12日(土)、行方市文化会館で行われました。

第1部の公開録画では、行方市在住のご長寿さんが出演し、「縁側トーク 長寿の秘訣！」で健康法を披露。司会の長野亮アナウンサーとゲストの荒木由美子さんが楽しいトークで地元出演者のエピソードを聞き出し、会場は笑いに包まれました。

番組の後半では、楽しみながら脳と体の両方を使って認知症を予防しようとして作られた健康体操「ココロからダンス」を、おしりかじり虫の振り付けなどでお馴染みの、ダンスナビゲーター、南流石^{さすけ}さんに教えていただきながら、出演者とともに約4百人の観覧者も参加して軽く汗を流しました。

南さんが振り付けを担当したご当地ダンスでは、夏にちなんで「行方音頭」が曲目として選ばれ、北浦童太鼓の皆さんが参加し、曲に合わせて演奏をしました。

そのほか、行方市のマスコットキャラクター「なめりーミコット」も番組に協力しました。

第2部の講演会では、タレントの荒木由美子さんが、約20年にわたって義母を介護した体験などについて講演しました。



渋谷吉蔵さん・ハルさん夫妻



河内虎雄さん・志げのさん夫妻



①振り付け師でダンスナビゲーターの南流石さんが「ココロからダンス」を指導②なめりーミコットも番組に参加しました③司会のNHK長野亮アナウンサーとゲストの荒木由美子さん④公開番組に出演された皆さん⑤北浦童太鼓の皆さんが太鼓演奏で番組に参加



荒木由美子さんが講演

「私の介護」

～ 荒木由美子さんが語る

愛と感動の家族物語

タレントの荒木由美子さんが、「私の介護」と題し、約20年にわたる実生活で体験してきた介護の大変さについて講演しました。

荒木さんは、昭和51年にデビューし、歌手、女優として活躍。昭和58年に13歳年上で歌手の湯原昌幸氏と結婚。結婚間もない時から、義母の介護を約20年体験し、芸能界に復帰。コメントーターなどで活躍されています。

講演の中で荒木さんは、23歳で結婚し、その2週間後に義母が病に倒れてからのつらい悲しい体験談を、涙を流しながら語りました。その後、認知症を患った義母を在宅で介護したという荒木さんは、「自分が寝ている時



以外、自由のない生活でしたが、毎日の介護の中で、今日できる介護を精一杯がんばろうという思いに心境が変わってきた」と話しました。義母から亡くなる直前に、「長いこと私を見てくれてありがとう」と言われ、「おばあちゃんから元気をもらった。仕事を再開できたのもおばあちゃんのご褒美」と話しました。

講演の最後に荒木さんは、観覧者へのメッセージとして、「介護をしている人に対しては周りの人がメールや電話を入れるなどして、話し相手になってほしい」と熱く語り、観覧者の心に響く講演となりました。

水道課からのお知らせ

水道課（泉配水場）

☎0299（55）1108

窓口受付、検針及び料金収納等業務を委託します

水道課では、業務の効率化とお客様サービスの向上を図るため、平成26年7月1日から窓口業務及び水道使用開始・中止に伴う開閉栓、メーター検針、料金収納業務などについて全面的に民間委託を行いました。

水道課事務室の中に料金窓口（水道お客さまセンター）を開設し、料金のお支払いや各種手続き、お問い合わせ等を承ります。

■受託会社

常陽メンテナンス株式会社

本社 水戸市けやき台3-35-1

水道事業本部 取手市寺田3905

■委託する主な業務

料金徴収業務、窓口及び電話受付業務、メーター検針業務、開閉栓業務、滞納整理業務、給水停止業務など

■料金窓口（水道お客さまセンター）

水道課事務室内

☎0299（35）6550

■窓口営業時間

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（土曜日・日曜日、祝祭日、年末年始の対応は、各庁舎の直直に連絡をお願いします）

■従業員の身分証明について

受託事業者指定の制服及び名札を着用し、市が交付する業務従事者証を携帯しています。不審に思った場合は提示を求めてください。

【問い合わせ】

水道課

玉造甲3452-1（泉配水場）

☎0299（55）1108

茨城県安全なまちづくり条例の一部改正

平成26年7月1日から施行されました

茨城県生活文化課安全なまちづくり推進室

☎0299（301）2842

県内で自動車盗難が多発しています。

このため県では、条例を改正し、自動車窃取目的等でのイモビリッター等の所持等を禁止しました。

違反した場合は、3月以下の懲役または30万円以下の罰金が科せられます。

建築物を建設される方へ

茨城県鹿行県民センター建築指導課

☎02991（33）4114

安全な建築物の最後の仕上げ

「完了検査」について

建築確認を受けた建築物が完了した際には、完了検査を受けることとなっています。この検査は、当該建築物及びその敷地が、建築基準関係規定に適合しているかを現地で検査するものです。

検査を受けるためには、工事完了時に、「完了検査申請書」を鹿行県民センター建築指導課、または民間の指定確認検査機関へ提出してください。

また、検査後に発行される「検査済証」は、建築物の安全性等が確認された適合建築物の証であり、建築物の売買や融資を受ける際に提示を求められることもありますので、大切に保管してください。

児童扶養手当

現況届のお知らせ

こども福祉課（玉造庁舎）

☎0299（55）0111

児童扶養手当の現況届受付について、次の日程で行います。現況届を提出しないと8月分（12月支給分）から

の手当が支給になりません。通知は8月18日までに届く予定です。現況届の用紙は市役所にあります。

また、手当未申請で児童扶養手当対象者と思われる方は、お問い合わせください。

提出期間

8月19日（火）～8月29日（金）

※土曜・日曜を除く

受付時間

○平日【3庁舎】

8時30分～12時・13時～17時15分

○夜間【玉造庁舎のみ】

8月27日（水）～8月29日（金）

17時15分～20時30分

（未申告の方は、夜間の受付ができません）

提出場所

玉造庁舎 こども福祉課

麻生庁舎 総合窓口室

北浦庁舎 総合窓口室

児童扶養手当を受給している方へ

8月現況届提出に伴い、就労・生活・修学資金等の「悩み事相談窓口」を開設します。お気軽にお問い合わせください。

日時 8月22日（金）10時～15時
場所 玉造庁舎 相談室
問い合わせ

茨城県鹿行県民センター県民福祉課
☎02991（33）6264

**体に「いぼ」等を持っている
野生動物にご注意ください**

環境課（北浦庁舎）

☎ 02991(35) 2111

6月に北浦地区において、体長40cmほどの大きさで、体毛が抜け落ち、体に「いぼ」状の突起物がある野生動物が発見されました。

おそらくタヌキではないかとみられていますが、野生であるという性質上、疥癬などの病原体を持っていることも考えられます。

においや煙の出るもの（バルサン等）や忌避剤を使用することで、敷地内から逃げていきますので、発見しましたら決して触らないでください。



特別児童扶養手当・特別障害者手当等の現況届について

社会福祉課（玉造庁舎）

☎ 0299(55) 0111

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当を受給されている方は、毎年8月に現況届（所得状況及び現に対象者が在宅で養育または介護されているかなどの受給資格の確認）の提出が必要です。

これは、引き続き手当を受けることができるかどうかを決める大切なものです。忘れずに手続きしてください。

提出日時

8月11日（月）～8月28日（木）

8時30分～17時15分

※土曜・日曜を除く

提出先

玉造庁舎 社会福祉課

麻生庁舎 総合窓口室

北浦庁舎 総合窓口室



**文化財保護指導委員会による
文化財の巡視を行います**

生涯学習課（北浦公民館内）

☎ 02991(35) 2908

市内には、国・県・市指定の文化財や遺跡などが、数多く所在しています。これらの貴重な文化財を保護するため、文化財保護指導委員会による文化財巡視を年2回実施しています。畑や山野に立ち入る場合もありますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



税金のお知らせ

不動産公売を10月～11月に実施予定

市では、本年度も入札方式による差押不動産の公売を実施します。

現在、10月～11月に実施する予定で準備を進めています。

詳しい内容は、市報9月号・10月号に掲載予定ですので、そちらをご覧ください。また、公売が近くなりましたら、市ホームページ上や市役所各庁舎に配置した公売広報でもご覧いただけます。

今月の税金

市・県民税 第2期
国民健康保険税 第2期
納付期限（口座振替日）は
9月1日です。

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

公共下水道・農業集落排水施設への接続をお願いします

【問い合わせ】下水道課（玉造庁舎）TEL 0299-55-0111

市では、生活環境の向上と霞ヶ浦や流入河川の水質保全を目的として公共下水道及び農業集落排水施設の整備を進めています。

下水道及び農業集落排水施設が整備された地域にお住まいで、まだ接続されていない方は、速やかに接続工事（排水設備工事）を行っていただき、接続されますようお願いいたします。

※排水設備工事は、工事に必要な専門知識と技術をもった有資格者のいる、市の指定を受けた「指定工事店」へご依頼ください。

下水道は正しくお使いください

快適な生活のために下水道の使用にあたっては、次のことに注意しましょう。

◆トイレでは

トイレットペーパー以外の紙や紙おむつなど、異物は流さないでください。

◆台所では

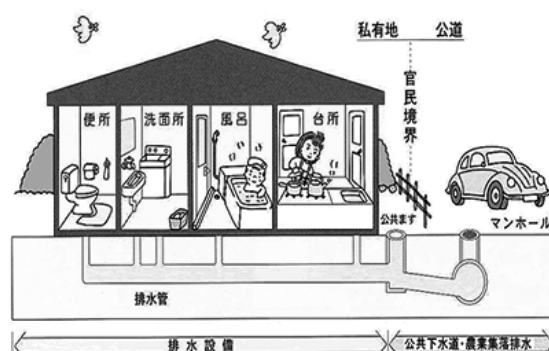
野菜くずや残飯、廃油（天ぷら油）などは流さないでください。

◆浴室では

排水口に目づらを付け、ゴミや毛髪は流さないでください。

◆下水道に危険物は流さない

ガソリン・シンナー・石油などの危険物は、下水道管内で爆発を起こす原因となるので、流さないでください。



人間ドック等助成事業に係る 市との契約医療機関について

シリーズ 国民健康保険

※対象者・・・受診日において満40歳以上75歳未満の国保加入者で保険税の滞納がない世帯に属しており、特定健診を年度内に受診していないこと（脳ドックのみ実施の場合は特定健診受診可）。

名 称	所在地	電話番号
医療法人幕内会 山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130
なめがた地域総合病院健診センター	行方市井上藤井 98-8	0299-56-0600
社会福祉法人白十字会 白十字総合病院健診センター	神栖市賀 2148	0299-93-1779
公益財団法人筑波メディカルセンター (つくば総合健診センター)	つくば市天久保 1-2	029-856-3500
医療法人石岡脳神経外科病院 石岡循環器科脳神経外科病院	小美玉市栗又四ヶ 1768-29	0299-58-5211
一般財団法人霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター	稲敷郡阿見町中央 3-20-1	029-887-4563
一般社団法人石岡市医師会 石岡市医師会病院健診センター	石岡市大砂 10528-25	0299-23-4113
医療法人社団善仁会 小山記念病院健康管理センター	鹿嶋市厨 5-1-2	0299-85-1139
総合病院 土浦協同病院	土浦市真鍋新町 11-7	029-823-3111
茨城県総合健診協会	水戸市笠原町 489-5	029-241-0053
一般財団法人 茨城県メディカルセンター	水戸市笠原町字上組 489	029-243-1111

☆詳細はお問い合わせください。 【問い合わせ】国保年金課（玉造庁舎） TEL 0299-55-0111



思春期ふれあい体験

中学生が命の大切さを知り、自分自身（命・身体・思い・考え）を大切にしようとすると同時に、人（親・家族・友達・先生・地域の人）とのかわり方を学ぶことができるようにすることを目的に、北浦中学校の2年生男女を対象に「思春期ふれあい体験」が行われました。

【問い合わせ】健康増進課 Tel 0291-34-6200

■ 1日目 いのちの授業

6月17日（火）に行われた「いのちの授業」。この日は全校生徒を対象に、筑波大学母性看護学准教授（助産師）の村井文江先生から、いのちが誕生すること・思春期について・性についての講話を聴き、自分のこころや身体の変化を学びました。



思春期の心の変化や発達について講話をする村井先生

■ 2日目 赤ちゃん講座

7月10日（木）、子育て指導員より絵本「生まれてきてくれてありがとう」の読み聞かせをしていただきました。

このあと、生徒たちは、赤ちゃんの人形を使って抱っこや着替えなどお世話の実習をしました。おそろおそろ赤ちゃんの人形に触れた生徒たちは、赤ちゃんの特徴を理解し、いのちの誕生について、今の自分があることを考えることができました。



「生まれてきてくれてありがとう」に聞き入る生徒たち



抱っこの仕方を覚えました



優しい手つきで着替えをする生徒

■ 3日目 赤ちゃんふれあい体験

7月14日（月）、生後3か月～11か月の赤ちゃんとお母さん18組にご協力いただき、実際に赤ちゃんとのふれあいを体験しました。母親から出産・育児の話の聞いたり、赤ちゃんを抱っこしたり、あやしたり…。生徒たちは、さまざまな動きを見せる赤ちゃんに戸惑いながらも積極的にふれあうことができ、「赤ちゃんがたくさん遊べて良かった」「赤ちゃんはあちこち好きなところに移動して、予想のできない動きをするのがかわいかった」といった声がありました。

参加した母親からは「皆さんにたくさん抱っこしてもらって良かった。家族が大切に育ててくれたということを感じ、やりたいことをしっかりとがんばってください」と感想をいただきました。



母親から体験談を聞いたり赤ちゃんとお遊びしました



赤ちゃんを抱っこさせてもらいました

思春期は、子どもから大人へと成長する過程で心身ともに不安定になりやすい時期です。3日間の体験を通して、自分自身や親に対する思いを見つめ直し、命の大切さや家族への感謝をあらためて感じる事ができたのではないのでしょうか。

赤ちゃんとのふれあいの中で、明るい笑顔いっぱいだった生徒たち。自分が感じたことや考えたことを大切に、すこやかに成長して欲しいと願っています。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

秋の収穫が待ち遠しい！

親子で大豆を育てよう in なめがた

親子で大豆を育て、収穫までを体験する「親子で大豆を育てよう in 行方」が6月22日（日）、農業振興センターの畑で行われました。このイベントは市と大塚製菓、セイミヤが共同で開催したもので、当日は市内外から親子ら17組が参加しました。

大塚製菓から「大豆にはタンパク質が多く含まれており、『畑のお肉』といわれています。食物繊維やカルシウムも豊富」と大豆の栄養について講話があり、参加者はあらためて大豆について関心を深めたようでした。秋には、畑にまいた大豆が実り、また皆さんで収穫を体験します。大きくなるのが楽しみです！



市内の5歳児が親子で交流

未就学児（5歳児）交流事業親子ふれあいコンサート

6月22日（日）、来年度小学校に入学する市内の未就学児（5歳児）を対象に「親子ふれあいコンサート」が市文化会館で開催されました。

市内の5歳児は現在それぞれ、幼稚園や保育園、家庭で生活を送っていることから、小学校入学前の親子の交流を深め、円滑に小学校生活を送れるようにと企画されたものです。当日は子どもたちに人気のヒーローショーや、歌のお姉さんやピエロによる歌やマジックのショーが繰り広げられ、子どもたちは友達や家族と一緒にステージを楽しみました。

地域の活性化と花のまち行方をめざして

花で彩るまちづくり会が今年も「フラワーロード」を推進

麻生庁舎付近から青沼地区までを花で彩ろうと、今年も会員手作りのオレンジや黄色のマリーゴールド苗などを配布。昨年までに推進した山田、繁昌までの計約20kmが道際の皆さまの協力により、フラワーロードとして通る人々に元気や和みを与え続けています。

新原公民館前の道際の花壇を地域の皆さんとともに植栽や手入れをしている内田区長は「地域のコミュニケーションが図れて、みんなに楽しんで見てもらえれば良いですね」と語っています。「協力者の暖かさに活動の励みと元気をもらっています。継続してみなさんとともに花で彩るまちづくりを推進していきます」と会員の声。



金魚すくい 真剣勝負！

全国金魚すくい選手権大会北関東大会

第6回目を迎えたなめがた金魚すくいまつりが、今年は「全国金魚すくい選手権大会北関東大会」として6月29日（日）、霞ヶ浦ふれあいランドにて開催されました。

県内外から参加した約380人は、「ポイ」を使って3分間に何匹の金魚をすくえるかを競いました。

一般の部の優勝者は48匹、小中学生の部の優勝者は42匹をすくい、二人を含む一般の部と小中学生の部の上位15人は、今月、奈良県大和郡山市で行われる全国金魚すくい選手権大会の出場権を得ました。

障害者スポーツの普及を目指して

茨城県障害者フライングディスク競技大会をPR

第1回茨城県障害者フライングディスク競技大会が8月24日(日)、八郷総合運動公園で開催されます。

この大会は、茨城県障害者フライングディスク協会が主催して行われ、ディスタンス競技とアキュラシー競技の2種目が行われます。

今回、同大会に役員として参加される、あそこの郷の箕輪さんやフリーダムの田口さん、久保田さんの3名が6月19日(木)、麻生庁舎に鈴木市長を訪ね、大会のPRとあわせ、障害者スポーツの振興について意見交換をしました。



仏前での和太鼓コンサート

白浜 成光寺 青葉まつり

6月15日(日)、成光寺(白浜)で青葉まつりが開かれました。

青葉まつりは、宗祖弘法大師の生誕を祝うお祭りで、同じ日に、和歌山県の高野山においても大々的に催され、昨年から、白浜地区でも開催されています。

成光寺は数百年の寺歴をもつ由緒ある寺院で、当日は、若手僧侶らによる護摩祈願法要が行われたほか、千葉県木更津市から和太鼓奏者鈴木淳一氏らをお招きし、仏前での和太鼓コンサートが催されました。

北浦複合団地にメガソーラー

太陽光発電所合同開所式

北浦複合団地内に4事業者が共同で建設をすすめていた大規模太陽光発電施設(メガソーラー)が完成し、7月2日(水)、橋本昌知事や鈴木市長などが出席して合同開所式が開かれました。

約34ヘクタールの広大な敷地に太陽光パネルが約11万2千枚設置され、年間想定発電量は、約2,950万キロワット時。一般家庭約8,200世帯分の電力を賄うことができ、すべて東京電力に売電されるとのことです。

この発電施設は、4事業者が共同で一つの特別高圧受変電設備を運営する点で、全国でも珍しい取り組みです。



行方市の漁業振興のために

霞ヶ浦漁業振興基金協会が残余財産を寄付

昨年8月に解散した、(財)霞ヶ浦漁業振興基金協会が同会解散後の残余財産405万円を、行方市に寄付しました。

麻生庁舎で開かれた贈呈式で、(財)霞ヶ浦漁業振興基金協会清算人(霞ヶ浦漁業協同組合代表理事組合長)薄井征記氏と(同組合玉造支部長)坂本瑞夫氏は、「行方市の漁業振興に役立ててもらいたい」と話し、鈴木市長は、「行方市の漁業振興や子ども達への水産教育・食育などに役立てたい」と話しました。

★ハンドボール

●男子の部

【優勝】麻生フェニックス 【準優勝】麻生高等学校

【第3位】玉藻 【第3位】鉾田第一高等学校

●女子の部

【優勝】麻生フェニックス 【準優勝】麻生高等学校

【第3位】麻生フェニックス Jr. 保護者

【第3位】麻生中学校



ハンドボールに参加した皆さん

第27回B & Gスポーツ大会茨城県大会

7月5日(土) 笠間市岩間B & G海洋センター

次の方が行方市代表として参加しました。風間智貴さんは、8月2日(土)に辰巳国際競泳場で開催されるB & G全国ジュニア水泳競技大会への出場権を獲得しました。

来年度の茨城県大会は行方市で開催予定です。今から練習に励んで出場してみませんか。

○小学生5・6年生男子

背泳ぎ 50m 【準優勝】風間智貴

バタフライ 50m 【優勝】風間智貴

○小学生5・6年生女子

背泳ぎ 50m 越川郁代

平泳ぎ 50m 越川郁代

○小学生3・4年生男子

背泳ぎ 50m 樽見駿希

平泳ぎ 50m 樽見駿希



風間智貴さん

行方地区弓道大会

7月6日(日) 麻生運動場弓道場

●一般の部

射 詰【優勝】宮本浩匡(潮来)

射 込【優勝】宮本浩匡(潮来)

【準優勝】斉藤勝美(玉造)

【第3位】大崎真一(潮来)

団 体【優勝】久保喜雄(麻生)・草野 弘(潮来)

金 的 額賀陽平(麻生) 宮本浩匡(潮来)



第51回交通安全子供自転車茨城県大会

津澄小学校の4名が出場しました

この大会は、自転車競技を通じて自転車の安全走行に関する知識と技能を身につけるとともに、交通安全についての興味と関心を高め、交通事故防止を目的とし、毎年開催されています。

本年度は7月2日(水)に、ひたちなか市総合運動公園総合体育館において開催されました。

行方地区代表として、津澄小学校6年(宮内花乃音さん、石間彩さん、小沼夢愛さん、伊藤樺那さん)の4名が選手として出場。日頃の練習の成果を十分に発揮し、頑張っていました。惜しくも入賞はできませんでしたが、良い経験になりました。

この経験を生かし、同級生や下級生の模範となり、交通事故防止につなげてほしいと思います。



みんなで楽しく健康づくり

健康フェスタ in コテラス

6月21日(土)22日(日)の2日間、天王崎観光交流センターコテラスにおいて、健康フェスタ in コテラスが開催されました。

今年は、親子でなかよくヨガ体験、親子でかんたんクッキング、魔法の質問講演会などの親子対象事業を実施し、たくさんの家族連れで賑わいました。

また、行方産の食材を使用した行方市食生活改善推進協議会の「夏野菜のたっぷり和え物」や、なめがた食彩マーケット会議の「新じゃがバター」は、来場者からも「おいしい!」と大好評でした。

第9回行方市長杯軟式少年野球大会

5月31日(土)・6月1日(日)・7月5日(土) 浜野球場ほか

- 【優勝】杉並ライオンズ (石岡市)
 【準優勝】大洋ビーバース (銚田市)
 【第3位】玉造ジャイアンツ (行方市)
 【第4位】北浦ペガサス (行方市)

第15回行方市クロッケー大会

6月4日(水) 北浦運動場第1グラウンド

- 【優勝】吉川長楽会 【準優勝】両宿長寿会B
 【第3位】松寿会 【第3位】福寿会

第17回社会人サッカー大会

6月15日(日) 北浦運動場第1グラウンド

- 【優勝】B I D A N 【準優勝】鹿行魂
 【第3位】玉造F C

第9回行方杯剣道大会

6月22日(日) 玉造中学校体育館

- 中学生男子団体の部【優勝】旭中
 中学生男子個人の部【優勝】山崎 雅斗 (旭中)
 中学生女子団体の部【優勝】潮来二中
 中学生女子個人の部【優勝】小堀桃佳 (神栖二中)
 中学生女子個人の部【第3位】中城綾乃 (麻生中)
 小学生団体の部 【優勝】小川少年剣友会A
 小学生個人の部 【優勝】富樫貴宏 (小川少年剣友会)

第9回行方市中学生ハンドボール大会

6月21日(土)・22日(日) 麻生運動場体育館ほか

- 男子の部【優勝】守谷市立けやき台中学校
 女子の部【優勝】守谷市立けやき台中学校
 【第3位】行方市立麻生中学校

第10回行方市インディアカ大会

6月22日(日) 北浦運動場体育館

- 【優勝】ポップコーンA (行方市)
 【準優勝】ポップコーンB (行方市)
 【第3位】てんとうむしA (行方市)
 【第3位】チロリン村B (銚田市)

第3回行方市ゴルフ連盟大会

6月12日(木) ノースショアカントリークラブ

- 【優勝】石井 博【準優勝】田口 操【第3位】渡邊康夫
 ベスグロ (75) 千ヶ崎良治

鹿行スポーツレクリエーション大会

6月15日(日) 潮来市立日の出中学校、潮来市かすみの郷公園
 (ソフトバレーボールの部)

- 男女混合Bブロック【第3位】ビタミン (行方市)
 (グラウンドゴルフの部)【優勝】茂木真一 (行方市)

第9回行方市民総合スポーツ大会

7月6日(日) 市内体育施設及び各学校施設

★バレーボール

●ママさんバレーボールの部

- 【優勝】南愛球会 【準優勝】Precious
 【第3位】要小PTA

★ソフトボール

- 【優勝】北浦男児 【準優勝】北浦中 PTA
 【第3位】大和乃風 【第3位】マルミ代行

★バスケットボール

●男子の部

- 【優勝】アレグロ 【準優勝】ラスカル
 【第3位】ジャイアントキリング 【第3位】DORADORA

★ソフトテニス

●一般の部

- 【優勝】飯島・山口組 【準優勝】高栖・門井組
 【第3位】出沼・大原組

★テニス

●男子ダブルス

- 【優勝】寺田・中野組 【準優勝】中本・田中組
 【第3位】江幡・廣川組

●女子ダブルス

- 【優勝】廣川・山田組 【準優勝】片岡・西谷組
 【第3位】渡辺・田所組

★バドミントン

●団体戦

- 【優勝】ALPHA 【準優勝】L & B 【第3位】北浦A

★剣 道

●団体戦

- 【優勝】行方剣友会B

●個人戦

- 【優勝】今泉 弥 【準優勝】新堀義男
 【第3位】神子田誠二 【第3位】高塚裕二

★卓球の部

- 【優勝】島田将英 【準優勝】林義克
 【第3位】小沼奨悟 【第3位】山崎きぬ子

★セーリングの部

- 【優勝】山口政文【準優勝】渋谷節夫【第3位】石神 博



県行政書士会が県内の自治体と協定を結ぶのは、北茨城市、水戸市に次いで行方市が3例目となります。

市では、茨城県行政書士会（國井豊会長）との間で、災害時における被災者支援のための行政書士業務に関する協定を締結しました。

今回の協定締結により、万一、市内で大規模な災害が発生した場合、市の要請に基づき、同会が無償で、被災者生活再建のための各種手続きに関する無料相談所の開設、被災証明申請・災害見舞金申請・税の減免手続などの書類作成等の支援を行います。

茨城県行政書士会と災害協定を締結



市内の不動産物件情報をお調べの方は、行方市公式ホームページ内、なめがた定住促進総合サイトをご覧ください。

市では、公益社団法人 茨城県宅地建物取引業協会（山田守会長）との間で、行方市の定住促進に係る不動産物件の情報提供に関する協定を締結しました。

今回の協定締結により、行方市公式ホームページを閲覧した者が、行方市内における不動産物件の情報を検索できるよう、同協会が開設し、運営するホームページの不動産物件情報検索システムとのリンクを設定するなど、同協会が必要な支援を行います。

茨城県宅地建物取引業協会と不動産物件情報提供協定を締結

8月13日から8月15日までのごみの収集について

お盆期間中のごみの収集については次のとおりですので注意してください。

8月13日（水）	北浦地区の燃えるごみの収集日 ※燃えるごみ以外は収集しません 美化センター休業日
8月14日（木）	麻生地区の燃えるごみの収集日 ※燃えるごみ以外は収集しません 美化センター休業日
8月15日（金）	玉造地区の燃えるごみの収集日 ※燃えるごみ以外は収集しません 美化センター休業日

※ごみは収集日の朝8時までに集積所へ出してください。

※お盆前後は美化センターが大変混み合います。

美化センターへのごみの持ち込みは早めをお願いします。

【問い合わせ】

環境課（北浦庁舎） TEL 0291-35-2111
行方市環境美化センター TEL 0299-72-1853



情報ひろば



行方市の人口

総数 37,478人（-7）
男 18,604人（+6）
女 18,874人（-13）
世帯数 12,723世帯（+11）
平成26年7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



市の花

ヤマユリ
（山百合）



市の木

イチヨウ
（銀杏）



市の鳥

シラサギ
（白鷺）

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 拓く
心の 礎ぞ ああ ふるさと
ああ わが未来 あー

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

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

本市のまちづくり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。

一女性の知恵がベンチャーを興す一

有限会社モーハウス 代表 光畑 由佳



「ベンチャー」なんて、私たち母親には縁がない言葉に思えます。私もそんな一人。でも、そんな私が、モーハウスという会社を始めたのは、次女を産んで数カ月のことでした。

17年前の8月。生後1カ月の子を抱っこし、3歳になる上の子の手を引いて東京の友人を訪ねた時のこと。電車の中で、お腹をすかせた次女が泣き出してしまったのです。どうやっても泣き止まず、とうとう胸をはだけて授乳をしました。

考えてみると茨城に住むママ友たちは、公園と公民館以外には出かけません。楽なはずの授乳が、自分たちの行動を狭めていることに気がつきました。そこで、胸を見せずに簡単に母乳を与えることができる服＝「授乳服」を作り始めたのです。

でも、被服を学んだことがあるものの、仕事としてはまったくの未経験。しかも、その頃「授乳服」なんて、誰も知りません。ようやくできた試作品を、お母さんたちに見せに行っても、誰も相手にしてくれませんでした。「授乳が大変でも、私がガマンすれば済むことだから」「子どもにお金がかかるんだから、自分のことはガマンしなくちゃ」。そんな言葉を何度聞いたことでしょうか。

でも、なぜ続けたのか?それは私がこの服を着た瞬間、私の子育てライフが大きく変わったから。子育てしながらでも、どこでも行ける。何でもできる。そんな自信と開放感が私を包んだのです。こんな子育てをしたい人は、きっと世の中にいるはず!

私たちの授乳服は、胸が見えず、数秒で母乳を飲ませることができます。ケープで隠す必要も、授乳室を探す必要もありません。モーハウスを知って子育てが嘘のように楽になった。これなら何人でも産めそう。そんなお礼状もよく届きます。続けて良かったなあとと思います。

自分の経験から社会的な問題に気がつき、さまざまなベンチャービジネスを興す方々が少しずつ増えています。生活の中の課題に気がつけるのは、私たち当事者なのです。



モーハウスの授乳服を着ての授乳

不動産取得税の減額について

住宅用土地を取得した日から2年(平成16年4月1日から平成28年3月31日までに土地を取得した場合(3年)以内に住宅を新築した場合や、土地取得後1年以内に中古住宅を取得した場合で、一定の要件を満たしていれば、その土地に係る不動産取得税が減額・還付されます。

この減額は、申請により適用となりますので、土地の不動産取得税をすでに納められた方で、申請のお済みでない場合は、早めに申請していただくようお願いいたします(申請期限…家屋完成後5年以内)。

このほか、東日本大震災等で代替不動産を取得した場合につきましても、一定の要件のもとで不動産取得税が軽減される場合があります。

詳しくは、左記までお問い合わせください。

問い合わせ

茨城県行方県税事務所 課税第二課
☎ 0299(72)0773

茨城県税務課ホームページアドレス
<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/soumu/zeimu/zeimu.htm>

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



「二千七百の夏と冬」上・下巻 萩原 浩

ダム建設の工事中、しっかりと手を重ね、互いに顔を向け合った縄文人男性と弥生人女性の人骨が発見された。男女にどんなドラマがあったのか。新聞記者の佐藤香椰は謎にのめりこんでいく…。『小説推理』掲載を単行本化。



「ワカンネークエスト」 中松 まるは

弟はゲームのやりすぎで人が変わってしまったのか？学校でおきた事件の犯人は、まさか…。真相をもとめて美琴はゲームの中へ。美琴が体験した、とても奇妙なゲームのお話。



「男のええ加減料理」 石蔵 文信

土鍋を活用して、あなたも「食」の自立を！5分でできる「缶詰さば大根」、妻よりうまい「肉じゃが」、料亭の味の「鯛めし」など、料理初心者の中高年男性にオススメな、「ええ加減」なのにおいしいレシピを紹介。



「知の孤島」 小前 亮
「火曜日の手紙」 エレーヌ・グレミヨン



「職員室の日曜日」 村上 しいこ
「育てて、発見！ゴーヤ」 真木 文恵

★イベント情報★

☆小さいお子さん向けの読み聞かせ

8月6日(水) 午前10時30分	おいで絵本のたのしいじかん
8月23日(土) 午後2時～	おはなし会 (テーマ：敬老の日)

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

Aug 8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。

夏休みの図書館事業 (参加者募集)

■夕涼みおはなし会 (ちょっとこわ～いおはなし会)

8月8日(金) 午後6時30分～

■一日図書館員募集

8月23日(土)～24日(日)

午前の部 午後の部

■敬老の日におじいちゃんおばあちゃんに

作ってあげよう簡単メニュー

9月6日(土) 午前10時～午後0時30分 親子10組



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 4-7-1 1 鹿島セントラルビル新館 5 階

広告募集

「市報行方」へ 広告を掲載しませんか

市では「市報行方」に有料広告を掲載される方を募集しています。

詳しくは秘書課まで

〒311-3892 行方市麻生 1561-9

TEL 0299-72-0811 FAX 0299-72-2174

受付
広告原稿提出
(発行1カ月前)
↓
広告掲載内容審査
↓
広告掲載決定
↓
掲載発行



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

脳はつらつ教室とは

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。年々増加しており今後も増加すると予想されていて、今や他人事の問題ではない時代です。特に85歳以上の4人に1人、その症状があるといわれています。

行方市では、認知症は予防できなくても、発症を遅らせ自分の意思で考え行動できる時間が少しでも長く保てるように、平成22年度から、NPO 認知症予防サポートセンターの協力のもと、週1回6回コースを年2教室開催しています。

この教室の特徴は、

- ①ファイブ・コグという認知症の検査を第1回目の教室の時実施し、自分の認知機能の状態を確認する。
- ②認知症の発症を遅らすことが期待できる、ウォーキングプログラムと料理プログラムで構成されている。
- ③プログラムは5人から6人の小集団で行い、他者の話を聴き自分の事を話しお互いが刺激しあえる。

5月27日から7月8日に北浦公民館で開催した教室には、17名の方が参加されました。興味を持たれた方は、次回は9月30日からになります（9月のお知らせ版に掲載予定）ので、ぜひご参加ください。



なめがた大使 塙 雲峰 先生

1日書道教室



7月13日（日）、茅ヶ崎市在住でなめがた大使の塙雲峰先生を招き、北浦公民館で1日書道教室を開催しました。会場は、子どもから大人まで57名の参加者で埋め尽くされ、子どもたちは先生か

ら渡されたお手本を見ながら作品を書き、優しく添削指導をしてもらいました。当日はサプライズで先生から書のプレゼント等もあり、会場内は終始和やかな雰囲気になりました。

また、昨年先生が山百合まつりを見学され、里山の風景に感動していただいたということもあり、その記念にと皆が見守る中で案内板を書いていただきました。





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)

【親子教室&ス・トミック講座のお知らせ】

○手作り人形劇鑑賞！

日 時：8月20日(水)

午前10時～

※受付は9時30分～

場 所：北浦公民館 2階 会議室

※親子教室へ登録されている方で前回欠席の方には
通知をお送りします。

※親子教室に登録されていない方は、ス・トミック
講座での参加となります(参加費無料)。

(事前申込不要。未就学児の親子が対象となります。)



子育て広場 8月の予定

午前 9:30～11:30

8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 金		○	
4 月			○
5 火	○		○
6 水		○	○
7 木	○		
8 金			○
18 月			○
19 火	○	○	
21 木	○	○	
26 火	○		○
27 水		○	○
28 木	○	○	
29 金	○	○	



公民館情報コーナー

公民館講座が開講 (麻生)

前期講座が6月より盛況に開講し、受講生は意欲的に参加しています。



季節の野菜等を使った健康
巻きずしが好評でした(季節
の巻きずし教室)

気軽に楽しめるビーズ飾り
や苔玉づくりに教室受講生
は積極的に参加しています。
完成した作品は公民館
ギャラリーへ展示発表しま
した(ビーズアクセサリー・
癒しの苔玉づくり教室)

そのほか、アロマヨーガや、
スポーツ吹矢、やさしい陶
芸、はじめての写真講座な
ども開催されています。後
期講座もお楽しみに！

【問い合わせ】麻生公民館 TEL 0299-72-1573



「行方市文化財」巡り旅⑬

けそめまいなりじんじゃ 化蘇沼稻荷神社

市指定有形文化財(建造物)

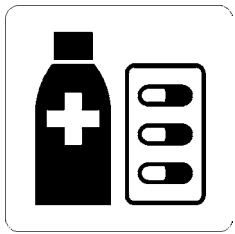
指定年月日：昭和48年3月1日

所在地：行方市内宿 1574



武田地区の守護神として鎮守され、崇敬されてきた化蘇沼稻荷神社は、
文明10(1478)年、当時の領主常陸大掾平氏が武田の地の守護神とし
て創祀、天文3(1534)年、武田城主武田通信公によって再建されたと伝
えられています。御祭神は、倉稲魂命を祀り、五穀豊穡の神とし、「化蘇
沼稻荷大明神」と呼ばれ尊ばれてきました。

毎年8月25日の例大祭には、大屋根を四本柱で支え、引き幕の下が
る土俵で、豊作を祈願する「奉納相撲」が行われます。さらには、祭の当
番地区の女の子による巫女舞も奉納され、雅楽の調べに乗せて古式ゆ
かしき舞が披露されます。



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

熱中症の予防について

いよいよ夏本番をむかえる季節となりました。暑くなり始めや、急に暑くなった日は熱中症に注意しましょう。日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は症状の進行も早いので特に注意が必要です。

日常生活での予防法

1 こまめに水分を補給する

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給する必要があります。



2 室内環境を整える

- ・熱中症は室内でも発生することがあるので、室内温度も気にかけてみましょう。扇風機やエアコンを上手に使い、外気との温度差は5度以内になるのが適当です。
- ・すだれ・カーテン等を利用して窓からの直射日光を防いで風通しを良くしましょう。

3 外出時に気をつけること

- ・風通しの良い、涼しい服装を選びましょう。（半袖・開襟シャツ・汗の乾きやすい素材等）
- ・日陰を選んで歩く、日傘や帽子等で日差しを避けましょう。
- ・保冷剤や冷たいタオルを用意しましょう。

4 体調に気をつける

- ・暑い時は無理をしないで、こまめに休憩を入れましょう。
- ・睡眠不足や体調不良は危険が増すので注意しましょう。
- ・朝食は抜かない、特に屋外の作業がある日は必ずとりましょう。



熱中症かな？と思ったら・・・

熱中症を疑ったら、死に直面した緊急事態があることを認識する必要があります。重症の場合は救急車を呼んで病院へ搬送しましょう！

1 涼しい所に避難しましょう

- ・風通しが良い日陰、できればクーラーが効いている室内へ避難しましょう。

2 脱衣させ冷却しましょう

- ・衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けましょう。
- ・露出させた皮膚に水をかけたり、うちわ等であおいで体を冷やしましょう。

3 水分を与えましょう

- ・応答がはっきりしていて意識が明瞭な時は、水分を与えましょう。
- ・できるだけ冷たい水を与えましょう。

4 医療機関へ搬送しましょう

- ・めまい、失神、頭痛、気分不快、吐き気、意識障害、けいれん、手足の運動機能障害、高温等の症状が重い時は、すぐに救急車を呼び病院へ搬送しましょう。

市長のあまねくつぶやき

夏、真っ盛り、田んぼは緑の絨毯じゅうたんのようです。稲の穂も大きくなり始め、今月末には稲刈りが始まる農家もあるようです。台地のほうも、サツマイモやトマトなどの作物も大きくなり、緑色が美しく作物が力強く成長している季節になっています。

また、霞ヶ浦・北浦では7月21日からワカサギ漁が解禁となり、漁師さんたちは早朝から漁場に出かけています。私が子供の頃、漁の解禁時期と夏休みの時期が重なり、早朝、船の音で目が覚めた記憶があります。

ワカサギを調べてみたら、キュウリウオ目キュウリウオ科の魚類の一種、日本の内湾や湖に生息する軟骨魚で食用魚となっていました。また、ワカサギは海の魚のシシャモ（柳葉魚）やカペリン（カラフトシシャモ）などと同じ仲間です。

ここでちょっととした雑学です。普段、スーパーなどでシシャモとして売っている魚はカペリン（カラフトシシャモ）が大半です。シシャモ（柳葉魚）は本来、北海道の太平洋の沿岸でしか採れず、流通量が少ないために、カペリン（カラフトシシャモ）が一般的になったといわれています。

さらにもう一つ、ワカサギを漢字で書く「公魚」と書きます。その由来は、

行方市に縁のある話で、常陸国麻生藩が徳川第11代將軍徳川家斉に、霞ヶ浦産のワカサギを「公儀御用魚」として献上されていたためであるとされています。

ワカサギ漁として有名なのは帆引き船による漁法です。風力を利用して網を引きながら魚を獲る漁法で、明治から昭和の後半まで行われていました。その後、トロール船による漁法が主流となり、帆引き船は廃れてしまい、現在では観光用帆引き船としての運用がなされています。

ワカサギの食べ方としては、天ぷらやフライ、から揚げなどでよく食べますが、霞ヶ浦・北浦産は骨まで柔らかく非常に食べやすいという特徴があります。夏の時期は、塩茹でし、天日に干した「ワカサギの煮干」をよく食べます。

暑い夏に塩分と、骨を強くするカルシウムの補給には、ちょうどよい食べ物ではないでしょうか。



行方市長 鈴木周也

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。

はい、こちら消費生活センター！

宝くじ当選商法にご注意を!!

ここ数年、数字選択式宝くじ「ロト」などを引き合いにした当選商法詐欺被害が増しています。

新聞での当選番号発表の前日に、「事前に当選番号がわかるから教えてあげる」という電話があり、翌日新聞を見ると確かに教えてもらった番号と一致しているので信用してしまいます。請求される情報料や登録料は高額なのですが「当選金で取り戻せるから大丈夫」と言われるので支払ってしまいます。

インターネット上には抽選日に当選番号が掲載されますが、インターネットを利用していない人の多くは翌日の新聞で当選番号を確認するので、その時間差を利用した巧妙な手口で信用させるのです。お金は宅配便などで送るよう言われ、支払ったあとは連絡が取れなくなるという当選商法詐欺です。

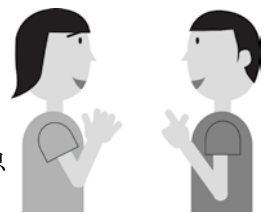
宝くじの抽選は厳正・公正に行われており、抽選を操ることや購入前に当選番号が分かることはありません。お金は絶対に支払わないようにしましょう。

被害者の多くはネット情報などを利用していない高齢者の方です。高齢者の方には、家族や介護支援・家事援助にあたっている身近な人たちの日常的な見守りが必要です。

少しでも疑問や不安を感じたら家族や友人に話し、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

— 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



© 株式会社鹿島アントラーズFC

アントラーズの選手と一緒に走った！笑った！！

～アントラーズ選手による小学校訪問が行われました～

鹿島アントラーズでは、ホームタウンとの交流活動の一環としてホームタウン5市内の小学校への巡回訪問を行っています。

今年は、7月9日に津澄小、要小、武田小へ選手各2名が訪問し、ドッジボールや鬼ごっこなどを通じて児童たちとの交流が深められました。

会場は、選手たちが来るのを心待ちにしていた児童たちの笑顔と歓声で、終始大盛り上がり。特に、選手によるリフティングの披露では、その技の高さや華麗さに目を輝かせながら見入っていました。



前野選手とドッジボール（津澄小）



山村選手と走る球入れ（武田小）



西選手と鬼ごっこ（要小）



前崎選手と円陣（津澄小）



球をかわす豊川選手（武田小）



中村選手とハイタッチ（要小）



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 (DIVISION 1)

◇ 8月2日(土) 18:30～

第18節 サンフレッチェ広島

◇ 8月16日(土) 18:30～

第20節 ヴァンフォーレ甲府

◇ 8月30日(土) 19:00～

第22節 FC東京

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！



一緒に遊ぶの

楽しいな♪

さとう りつき
佐藤 立樹くん

2歳 H23.12.23生まれ

さとう ひびき
佐藤 日陽樹くん

0歳 H25.10.13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。

9月号の掲載は8月11日（月）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 ◆
NHK「公開すこやか長寿」の番組収録にあたり、グラウンドゴルフやシルバリーハビリ体操教室に参加されている方、北浦荘や白帆の湯に来られた方、ご家庭でお話を伺った方など、多くの市民の皆さんに取材等でご協力をいただきました。この場を借りまして厚く御礼申し上げます。（保）
北浦中学校で行われた「思春期ふれあい体験」にお邪魔しました。中学生という多感な時期、赤ちゃんとふれあいを通して、自分の命の大切さや周りの人との関わり方を体感する良い機会となったと思います。お互いを思いやることのできる素敵な大人になってほしいと思いました。（美）

子どもたちに「このクラスでよかった！」と思ってもらえる素敵な学級を作ることが夢です。
毎日成長していく子どもたちをしっかりと支え、安心して楽しい学校生活を過ごせるように頑張っていきます。
「笑顔の絶えない学級」を目指していきます。よろしく願います。



ROOKIE

市内で頑張るフレッシュな人を紹介します！

吉田 絢香さん

（行方市立 武田小学校）

素直で元気いっぱい
の2年1組を担当しています。子どもたちに、全ての教科を教えたり、給食を一緒に食べたり、休み時間には遊んだりしています。

なめがたを食べよう

トマト

vol29



実が締まってつややかなトマト

ひとくちかじると、みずみずしい食感が暑さを吹き飛ばしてくれる夏野菜の代表格「トマト」。

今回は、JAなめがたポモドーロトマト部会部会長の東山年一さんを訪ね、お話を伺いました。

「私が作っているのは生食用のトマトですが、このトマトは用途が広く、そのまま食べても加熱してもおいしく食べられます。現在出荷しているのは、3月末から4月始めにかけて植えた春トマトで、ハウス内には暖房を入れず作ったものです。この時期のトマトは実を付けてから収穫まで約50日。急に寒くなった暑くなったりするので、温度管理に気を遣います」



JA なめがたポモドーロトマト部会部会長 東山年一さん

トで、ハウス内に暖房を入れず作ったものです。この時期のトマトは実を付けてから収穫まで約50日。急に寒くなった暑くなったりするので、温度管理に気を遣います」

東山さんのハウスではマルハナバチを使って受粉をし、作業の効率化を図っています。マルハナバチによって受粉したトマト（自然に着果したもの）は糖度が高く、従来、手作業で行ってきたホルモン処理を行う労力の削減や、減農



箱詰めされて出荷を待つトマト

薬化へも貢献しています。糖度を高めるために、与える水を控えたりすることはないそうです。

「行方産のトマトは味が良いと市場で好評なんです」と話してくださいました東山さんが作るトマトは、酸味が少なく甘く、丸かじりで食べるのが一番です。

「安心・安全であることはもちろん、そこに『高品質』という付加価値をつけなければ、これからの消費者は選んでくれないと思います。このことを念頭に、市場や消費者に名前が通るトマトを作りたい。皆さんに、行方産のトマトを選んでもらえるトマトづくりを、部会みんなで一丸となつてやっていきたい」と東山さんは力強く語ってくれました。

生産者の思いと美味しさがぎゅっと詰まった行方産トマトを食べて、皆さんもこの夏を乗り切ってください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用でがん予防に、カリウムは高血圧予防、ペクチンが便秘改善など、生活習慣病予防に効果的です。



トマトのビリ辛サラダ

○材料（4人分）

- ・トマト 320g
- ・玉ねぎ 50g
- ・ラッキョウ 50g
- ・香草（季節のもの） 4g
- ・A
 - カレー粉 小さじ 1/4g
 - 白ワインビネガー 大さじ 1/2
 - 塩 小さじ 1/5

○作り方

- ①トマトはよく洗いへたを取り、1cm幅の半月切りにする（輪切りでも可）。
 - ②玉ねぎ・ラッキョウ・香草は、みじん切りにする。
 - ③Aの調味料を作り、②の材料をあえる。
 - ④器にトマトを盛り付け、上からかける（さっくりあえてもよい）。
- ※生で食するときは、完熟のほうが多量成分が多く含まれます。

【1人分栄養量】エネルギー 37kcal たんぱく質 1.0g
脂質 0.2g 食塩相当量 1g