誇れる湖と肥沃な台地 笑顔輝くゆめタウンなめがた

市なめがた

Namegata City Public Relations

²⁰¹⁶

Nh 126

二十歳の門出 晴れやかに 成人おめでとうございます 一麻生藩家老屋敷にて記念撮影会一



平成 28 年行方市成人式

顔であふれていました。

語り合ったりと、会場はたくさんの笑 りに会う恩師や友人と写真を撮ったり 身を包んだ新成人の皆さんは、

色鮮やかな振袖やスーツ、羽織袴に

大人としての自覚を新たに、夢と希望の第一歩

など、大いに盛り上がりました。 がありました。 こそが、日本と行方市の未来を切り開 です。皆さん方が持っている夢と希望 代の恩師に近況などを質問したりする ションでは、新成人の皆さんが中学時 発表なども行われ、式典後のアトラク ギーが必要になります」と激励の言葉 す。今こそ、皆さん方の発想とエネル き、新たな時代を作る原動力になりま 切り開くことができるのは、 からは、「いつの時代でも新しい時代を 行委員会が中心となって行われ、 また、来賓・恩師祝辞、成人者代表 式典の運営は、新成人で構成する実 若者の力

式が開催されました。 1月10日(日)、市文化会館で成人

まれた市内在住者および市内出身者

日から平成8年4月1日までの間に生

今年の新成人は、平成7年4月2

417人で、そのうち式典には298

へが出席しました。



市長から新成人代表 川嶋 美奈代さんへ





平成 28 年成人式实行委員

※順不同、敬称略

川嶋 美奈代 絵里奈 宮内 優衣

後さらに飛躍されることを期待します。

この行方市に愛着と誇りを持って、

新成人の皆さんが、10周年を迎えた

小澤 莉里

荒張 英好 友常 優香

堀越 拓哉 中田 啓介

▲成人者代表謝辞 成人式実行委員長 根﨑 亮さん



二十歳の抱負







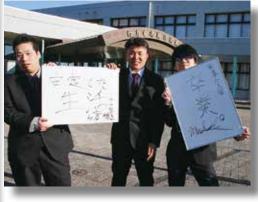




















へ行っても新入社員、 新人という一番下



とても大切になってくるはずです。

ういったことから、目上の人への態度は の立場になることがほとんどです。そ

す。本当に感謝しています。 た方々の支えがあったからだと思いま ました。これも20年間育ててくれた両 ここに無事成人式を迎えることができ 本日はこのような式を開いてくださ 誠にありがとうございます。今日 そして今まで私に関わってくださっ

は通れなくなります。そして、その中 に関係なく、人と関わることを避けて ます。しかしこれからは得意、不得意 わらないようにしていた人もいると思い らなければいいと考え、その人とは関 ります。学生の時は苦手な人とは関わ い人、さまざまな人と関わることにな 回りも年上の人や、親よりも歳の大き それは、人間関係です。学生時代とは 人として大切だと思うことがあります。 成人式という大きな節目を迎え、大 会社で働き始めると自分より一 成人したばかりの私たちはどこ

> です。 ど、当たり前のことが当たり前にでき る先輩になれるよう心がけていきたい きちんと注意できる、後輩の見本とな の先後輩ができたら、困っているときに とができたと感じています。今はまだ るようになりました。後輩として、そ 後輩である自分たちが積極的に行うな ても重要だと感じていました。部活動 は手助けができ、注意すべきときには で人間関係を築く基礎の部分を学ぶこ 先輩方から学ぶことばかりですが、こ して先輩になったら、それぞれの立場 を通して先輩へは敬語を使う、準備は していました。その中で人間関係はと 私は、中学、高校と部活動に所属

ごしていきます。 とができました。これからは成人とし ての自覚を持ち、 たことを、社会人になって実感するこ 八間関係を築き、 学生時代にやってきたことが大切だっ 今まで以上に良好な 責任を持つて日々過

す。



で見守ってくれていた家族や、お世話 感じております。こうして晴れて成人 う一つの大きな節目を迎え、喜びやこ す。また、お忙しいなかご臨席を賜り なにより、共に歩んだ友人のおかげで になった先生方、地域の方々、そして とともに、今まで以上に責任や重圧を 皆さまに新成人を代表いたしまして ました、行方市長をはじめ、ご来賓の てくださり、誠にありがとうございま のような素晴らしい式典を執り行っ を迎えられたのは、私たちを一番近く れからの未来に楽しみを感じている 心より御礼申し上げます。二十歳とい 本日は私たち新成人のために、 ح

くれたのは、 ている中で、言葉の伝わらないもどか 押ししてくれた両親でした。留学をし 外国語を学びたいと思うきっかけを 現在私は外語大学に通っています。 高校時代に海外留学を後

> 謝し、将来は、今まで自分が学んでき 学に行かせてくれた両親に心から感 さを日々感じながら学んでいます。 語で言葉を伝える楽しさや、相手の国 思を相手に伝えられる喜びは計り知 なりたいと思います。 ような自己実現の力を持った人間に 日々成長し、夢や目標を叶えていける 生きる力を養い、一人の人間として るよう、努力していきます。そして、 と関わっていけるような職業に就け た言語や文化を生かして、世界の人々 の歴史や文化を理解することの大切 は留学生が多いので、日本語以外の言 れないものです。私の通っている大学 し自ら勉強し、自分が学んだ言葉で意 しさを感じたときもありました。

ただきます。 み、新成人代表のあいさつとさせてい この新成人としての決意を心に刻



平成 26 年度行方市決算

体

で

は

前

年

度

に

7

14

億

6

的

収支を

併

Ű

額

は

352万円

3

% 比

0)

減

とな

額 益

1

0

9

億

8

2

8 決

1 算

万

頁

歳 歳

一般会計歳出

26 年

それら から まざまな まとめたものです。 づくりにどのように生かされた 市 \bar{O} 民 Ó 補 0) お金が、 助 形 皆さんが納めた税 で使わ 金は、 れて 皆さんの 市 民生活 1 、ます 金や 暮らしや $\bar{\sigma}$ ため 決算は、 国 か に 県

般

出 億 度 が 入 6 が に 1 0 お 7 1 9 け 7 8 る 億 5 2 億 歳 3 入 6 歳 3 9 出 8 0 差引 7 万 円 万 頁 額 で 当 歳 は

億 財 8 0) 源 差引額から翌年度 を 差し引 4 4 万円となりました。 い た 「実質収支」 へ繰り 越 は ベ

歳

ました。 成 25 年 度繰 越 0) 玉 0) 経 済 扙 策 事業

支出 抑 終 制等 金が したことに Ŕ |減額と により 玉造統合· なっ ょ 類となりました。 小学: り、 たほ 校 玉 庫 0) か Ť 施設整備 畄 市 債 金 発 県 が

計

平 成 26 年 万円となりました。 度 \mathcal{O} 般 会計 決 算 額 は

特 別 企

会計 公営企業法を適用 ため 特別会計」 般会計 があります。 の 7 うの 0) ほ ح か 「特別 して 「水道 特定の 会計_ いる 事 業会 「水道 と 事業 事 地 を 0)

177 億 2,698 万円

問 合わせ

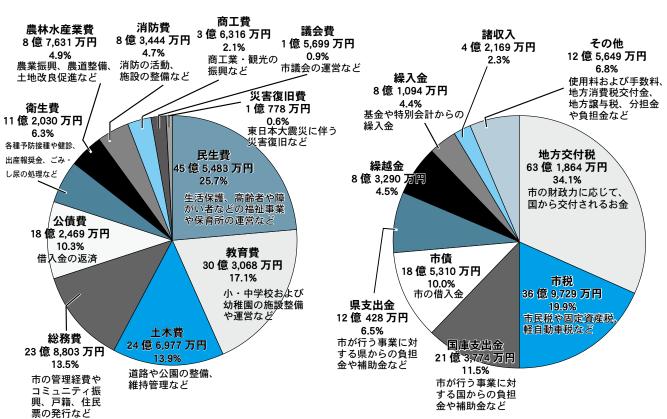
政 課 (麻生庁舎)

0299 (72) 08

歳 出

年2 ました。 増 努め 経費 ました。 文化、 6 7 郵に 額となりました。 け 8 財 亨 経営体育成支援事業補助 な 0) 1 0) 源 体 Ó 公的 · う 産 方円 が 0) で 厳し 特 大雪被害に対 業 5 層の 重 は 病院 に今年 7 点 $\widehat{\triangle}$ 7. 種々 削減 生活環境、 保 1 的 前 健 財 配 など財 政状況の 年 度は \mathcal{O} 0) 分を行うとと 医 度に 運 施策を推進 5 療 営補助 地域 % する被災農業者 社会基 比 0) 政 福祉、 医 0 屯 0) 療充 だっ 健 B 減 14 限ら 苸 盤 l 全 億 ŧ てき 成 実 化 V 0) 3 各 26 0) れ

·般会計歳入 185 億 3,307 万円



※数値は、表示単位未満を四捨五入しています。

特別会計・企業会計決算額

会計区分	歳 入 決 算 額 主な項目	歳 出 決 算 額 主な項目	歳入歳出差引残金
国民健康保険	52 億 2,162 万円 国民健康保険税、国庫支出金、 共同事業交付金、前期高齢者 交付金、繰入金など	52 億 10 万円 保険給付費、後期高齢者支援 金、共同事業拠出金、介護納 付金など	2,152 万円
介護保険	34 億 3,638 万円 保険料、支払基金交付金、国庫 支出金、県支出金、繰入金など	33 億 9,307 万円 保険給付費、地域支援事業費、 総務費など	4,331 万円
介 護 保 険 (サービス事業勘定)	1,071 万円 介護予防サービス収入、繰入 金など	928 万円 新予防給付事業費など	143 万円
後期高齢者医療	3 億 100 万円 保険料、繰入金など	2 億 9,904 万円 広域連合納付金など	196 万円
農業集落排水事業	1 億 6,744 万円 負担金、県支出金、繰入金、 使用料など	1 億 6,154 万円 総務費、公債費、事業費	590 万円
特定環境保全公共下 水 道 事 業	4 億 8,857 万円 国庫支出金、市債、県支出金、 使用料、繰入金など	4 億 7,915 万円 事業費、公債費、総務費など	942 万円
流域関連公共下水道事業	3 億 1,714 万円 使用料、負担金、市債、繰入 金など	3億658万円 公債費、維持費、下水道費、 総務費	1,056 万円
戸別浄化槽整備事業	9,725 万円 市債、国庫支出金、県支出金、 負担金、繰入金など	9,424 万円 事業費、総務費、公債費	301 万円

水道事業会計

※数値は、表示単位未満を四捨五入しています。

区分	歳入	歳出	差引額
収益的収支	9 億 4,270 万円	9 億 1,932 万円	2,338 万円
資本的収支	8,568 万円	4 億 1,146 万円	△ 3 億 2,578 万円

企業会計である水道事業は、給水などの営業面からみた収支を「収益的収支」、設備など所有財産の面から みた収支を「資本的収支」としています。

潮来税務署からのお知らせ

20299 (66) 6931

です。 署の閉庁日:土・日・祝日等を除く) 相談および申告書の受付は、2月16日 (火)から3月15日(火)まで(税務 平成27年分の所得税等の確定申告の

間お待ちいただくことになります。 nta.go.jp) をご覧ください。 宅で確定申告書等が作成できます。 等作成コーナー」を利用すれば、ご自 た、国税庁ホームページ「確定申告書 詳しくは国税庁ホームページ (www. 確定申告期間中は大変混雑し、長時 ま



者セミナー開催 平成27年度 商工・労働・消費

商工観光課(北浦庁舎

30291 (35) 2111

バー制度について、事業者・労働者 て」のセミナーを実施します。 るよう「マイナンバー制度対応につい 消費者が知識を共有し、共通理解でき 本年1月から本格稼働したマイナン

期 旦

2 月 20 日 主

【 時 間

午後1時30分~午後4時

対

市内および近隣市町村一般市民

【募集人数】

100人(定員になり次第締切

、 場

所

麻生公民館 2 階 研修室

料 金

無料

(申込方法)

〔北浦庁舎〕へお申し込みください。 電話またはFAXにて商工観光課

(申込締切)

2月15日 (月)

平成27年度パソコン農業簿記 講習会開催

農林水産課(北浦庁舎)

200291 (35) 2111

催します。 パソコンによる農業簿記講習会を開

期 旦

2 月 4 日 (木)、2月18日 **未**

時 間

午後7時~午後9時

、 場 所

玉造公民館

【対象者】

作ができる農業者 農業簿記経験者、パソコンの基本操

【募集人数】

各日10人(定員になり次第締切)

料 金

無料

【申込方法】

ループ(北浦庁舎)までお知らせくだ ソコン知識など農林水産課農業振興グ 電話にて、受講を希望する会場、氏 住所、 電話番号、 経営作物、 パ

【申込締切】

各開講日前日まで

「農家レストラン花菜」 プンについて

商工観光課(北浦庁舎)

20291 (35) 2111

期間限定でオープンします。皆さまの お越しを心からお待ちしています。 れた欧風料理が味わえるレストランを 水産物をフレンチやイタリアンに取り入 市では、新鮮な行方野菜や豊富な畜

【営業期間】

※毎週月曜日休業(祝日の場合は翌日 休業 2 月 2 日 (火) ~3月30日 (水

- ◆ランチ(完全予約制 午前11時~午後2時
- **◆スイーツ&ティータイム** 午後2時~午後4時
- ◆ディナー(完全予約制) I 部 午後5時~ Ⅱ 部 午後7時~

、 場 所

行方市山田1095

緑と風の農園(髙栁秀樹邸家屋使用)

【予約受付】

(**2**0299 - 95 - 5522) 鹿島セントラルホテル 予約センター

【お問い合わせ】

- (午前8時30分~午後8時) ▼鹿島セントラルホテル予約センター
- 30分~午後5時15分※平日のみ) ◆商工観光課(北浦庁舎)(午前8時

都市計画の案の作成に係る公聴会の開催について

【問い合わせ】都市建設課 都市計画グループ(玉造庁舎) 🕿 0299-55-0111

行方都市計画における案の作成にあたり、広く住民の皆さまからご意見をいただくため、都市計画法に基づき、次のとおり都市計画の素案を閲覧に供し、公聴会を開催します。

公聴会では、都市計画の素案に対して意見を述べることができます。意見を述べることを希望される方は、公述申出書を提出してください。なお、公述の申し出がない場合には、公聴会は開催されません。

(1) 都市計画の素案の閲覧

- ①期 間 2月3日(水)~2月12日(金)まで(土・日曜日および祝日を除く)
- ②時 間 午前8時30分~午後5時15分
- ③場 所 総合窓口室 (麻生庁舎・北浦庁舎)、都市建設課 (玉造庁舎)
- ④閲覧内容 行方都市計画 用途地域の変更(行方市決定)
 - ・上山鉾田工業団地地区(行方市芹沢の一部)
 - ・麻生第一、第二、第三、第四地区(行方市麻生、粗毛および富田の一部)

(2) 公聴会の開催

- ①開催日時 2月19日(金) 午後1時半から
- ②開催場所 行方市役所 玉造庁舎2階 第2会議室(玉造甲404)
- ※公述の申し出がない場合には、公聴会は開催されません。
- ※公聴会は傍聴できますので、希望される方は開催時間までに直接会場へお越しください。

(3) 公述申出書の提出

- ・都市計画の素案に対し、意見を述べることができます。希望される方は、公述申出書(用紙は都市建設課にあります)を提出してください。
- ①申出期間 2月3日(水)~2月12日(金)必着
- ②提出先 〒311-3512 茨城県行方市玉造甲404 行方市長 鈴木周也(都市建設課扱い)あて

公の施設の指定管理者が決定しました

【問い合わせ】総合戦略課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811

市の公の施設の指定管理者の指定議案が、12月の定例市議会で可決され、各施設の指定管理者が決定しました。 各施設における指定管理者と指定期間は次のとおりです。

施設名	指定管理者	所管課	指定期間
霞ヶ浦ふれあいランド	(一財) 行方市開発公社		平成 28 年 4 月 1 日
観光物産館「こいこい」	(一刻) 11万印册光公社		~平成 29 年 3 月 31 日
あそう温泉「白帆の湯」		商工観光課	T-4-00-F-4-F-4-F
行方市北浦荘	(株) 共立メンテナンス		平成 28 年 4 月 1 日 ~平成 31 年 3 月 31 日
天王崎観光交流センター「コテラス」			1 2 4 2 7 3 1 日

指定管理者制度とは、公の施設の管理運営を、市に代わって民間事業者等が 行うもので、民間の活力とノウハウを活用して、より質の高い市民サービスの提供と経費削減につなげることを目的とした制度です。

税金 のか知らせ

不動産公売の案内

今日の税金

○国民健康保険税 第8期 納付期限(口座振替日)は 2月29日です。

差押不動産の入札による公売を実施します。買受を希望する方は、下記 の内容をよくご確認の上、入札してください。また、詳細は、市役所各庁 舎にある「公売広報」や市ホームページでご覧いただけます。

- **■公売日時** 3月1日(火)
- ■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
- **所** 茨城県行方合同庁舎 2 階大会議室(麻生 1700 番地 6) ■場
- **■執行機関** 行方市

■公売対象不動産

売却区分	所在	地番	地目	地積(㎡)	見積金額(円)	公売保証金 (円)
15-4	山田字舅入	3524番	田	3618	140,000	20,000
15-6	小幡字水無沖	83 番 10	畑	3286	1,400,000	140,000

*詳細は「公売広報」をご覧ください。

- ■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。証明書の交付申請の手続等については、事前に行方市農業委員会事務局(北浦庁舎1階 電話 0291-35-2111) へお問い合わせの上、証明書発行等を受けてください。
- ■公売には、原則として、定められた公売保証金を納付すれば、どなたでも参加することができます。ただし、買受人の制限(国 税徴収法第92条)、公売実施の適正化のための措置(国税徴収法第108条)等、買受人となることができない方は参加でき
- ■市では、買受人への不動産登記簿上の所有権移転などの登記は行いますが、物件の引渡の義務を負いません。物件内の動産 類やごみの撤去、占有者の立ち退きなどは、すべて買受人自身で行っていただきます。また、隣地との境界は買受人と隣地 所有者で協議してください。
- ■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。

市税口座振替領収済通知書廃止のお知らせ

口座振替領収済通知書が送付されなくなります

口座振替を利用して市税を納付される方には、毎年4月に前年度分の「口座振替領収済通知書」をお送りし ていましたが、経費削減および省資源化の観点から平成27年度振替分より廃止させていただきます。

なお、軽自動車の車検用書類として必要な「軽自動車税納税証明書(継続検査用)」は、今までどおり6月 に送付いたします。※廃止する税目:市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

◆よくある質問

- Q1 廃止したのはなぜですか?
- A 1 口座振替・自動払込をご利用の方は「口座振替領収済通知書」を送付し、口座振替により納付済み となった税額についてお知らせしていましたが、この通知書に記載されている内容については、預 貯金通帳への記帳により確認できるものであり、省資源化の推進による経費削減の観点から廃止さ せていただきます。
- Q2 口座振替・自動払込の場合は、領収書を発行しなくてもよいのですか?
- A 2 従来より口座振替・自動払込を利用して市税を納めていただいた場合は、領収書を発行しておりま せんでした。これまで送付していた「口座振替領収済通知書」は納付済みとなった税額のお知らせ であり、領収書や納税証明書としてお使いいただくことはできないものです。公的な証明書が必要 な場合は「納税証明書」を申請してください。

茨城租税債権管理機構による不動産公売案内

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により不動産を公売しますので、ぜひ参加してみてはいかがですか。

午後 0 時 50 分から受付を開始し、午後 1 時から入札についての説明を行います。下記のホームページにアクセスしていただければ、詳しい内容がご覧いただけます。

また、ご質問等がございましたら、問い合わせ先までご連絡ください。

公売日時	3月1日(火)午後1時20分~午後2時20分				
公売場所	茨城県水戸合同庁舎2階大会議室(水戸市柵町1-3-1)				
公売対象不動産	●売却区分番号 27-197 見積価格 630,000 円 公売保証金 70,000 円 ◆財産の表示(登記簿による表示) 【土地】 1) 所在 島並字地蔵前 地番 311 番 地目 宅地 地積 244.47㎡ 2) 所在 島並字鳥打峰 地番 290番1 地目 畑 地積 287㎡ 3) 所在 島並字地蔵前 311番地 家屋番号 311番 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㎡ 以上登記簿による表示				
その他	中止になる場合があります				

【問い合わせ】茨城租税債権管理機構 ☎ 029-225-1221 FAX029-225-1600

ホームページ http://www.ibaraki-sozei.jp/

****** シリーズ 国民健康保険

保険制度は、予期しない病気や負傷などに備えて共通 の準備財産をつくり、それによって個人の経済生活を安 定したものにしようとするものです。これらのことに対 して、次のような給付等を行っています。

○疾病や負傷など療養の給付

診察や手術、薬などの費用に対する給付です。

※医療費の自己負担割合

- ・0歳~小学校就学前まで ・・・ 2割
- ・小学校就学後~69歳まで・・・3割
- ・70歳~74歳まで ・・・2割(昭和19年4月1日までに生まれた人は1割、 一定以上所得者は3割)

○療養費

コルセット等の治療用補装具や、はり・マッサージ、 または急病等やむを得ない事情で保険証を提出せず、医 療費全額を自己負担したとき、申請によりその保険給付 対象額分が支給されます。

○高額療養費

医療費の自己負担が限度額を超えたときに、その超え た額が支給されます(所得や年齢によって自己負担限度

国保のいろいろな給付

額が変わります。また、月ごと・病院ごと・診療科ごと に計算します。詳細についてはお問合せください)。

○高額療養費貸付

前記した高額療養費該当の方に、支給額の9割までを 貸し付けすることができます。原則として国保から医療 機関などに直接支払われます。

○出産育児一時金

国民健康保険に加入している方が出産したときは、 出産育児一時金として子供1人につき42万円(産科 医療補償制度加入医療機関以外で出産した場合は40 万4.000円)が支給されます。

ただし、社会保険等の被保険者本人として1年以上加入していて、その保険をやめてから6カ月を経過していない間に出産した場合は、以前加入していた保険から支給されます。

○葬祭費

国保加入者が死亡したとき、その葬儀を行った人に 5万円が支給されます。

【問い合わせ】国保年金課(玉造庁舎)Tel 0299-55-0111

麻生高生徒が地域清掃ボランティア

地域貢献活動の推進

12月24日(木)、麻生高校で、生徒と教職員の約220人が学校周辺の清掃ボランティアを行いました。

この活動は 10 数年前から生徒会の恒例行事になって おり、ボランティア精神を養うとともに、学校内外の美 化活動に貢献するとの趣旨で実施しているものです。

生徒たちは部活動などのグループに分かれ、霞ヶ浦堤防付近、麻生公民館および商店街、学校周辺道路等のごみ拾いを行い、地域の方々との交流や生徒同士の親睦も図ることができました。





地域の特産物おいしいよ!

農作物生産者との交流給食

12月18日(金)、麻生小学校5・6年生を対象に、「農作物生産者との交流給食」が行われました。

この事業は、児童たちが地域の農作物生産者との交流 を通して、地域の特産物を進んで食べようとする意欲を 育てることを目的としているものです。

地域で活躍する女性団体「紅 -KURENAI-」のメンバー 4人が、各学級で生産者としての思いなどの話をし、児 童たちと一緒に給食を食べました。

児童たちからは、「行方のさつまいもはなぜおいしいのですか」「作っている野菜はどこに出荷しているのですか」など、行方産の野菜についての質問があり、生産者を囲んで楽しい給食の時間となりました。

昨冬も豊漁 霞ヶ浦・北浦のワカサギ漁

歳末漁師市 ~漁師直売会~

霞ヶ浦と北浦の名産であるワカサギをはじめ、鯉やシラウオなどの直売会が、12月26日(土)と27日(日)の2日間、道の駅「たまつくり」で開催されました。

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、鯉こくやシラウオのすまし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。

霞ヶ浦・北浦では昨冬も豊漁だったので、12月31日 までトロール漁「寒曳き」が行われました。





「行方市のうたを歌おう集会」開催

麻生東小学校

12月24日(木)、麻生東小学校で、「行方市のうた」の作詞にも携わっていただいた譜久島 肇先生を講師に迎え、ご指導の下、全校児童による「行方市のうた」の合唱が行われました。

先生からは、歌い方はもちろん、歌詞に込めた思いをお聞かせいただきました。児童たちは、行方市のうたに親しみをもち、大切に歌っていこうとする心が持てた集会でした。

市では、行方市のうた利活用促進事業として、市立小中学校を対象に記念品支給・講師派遣を行っています。

市民が行方市のうたに愛着を持ち、歌い継いでほしいという思いで、今後も積極的に行っていきます。

Topics まちの話題

平成 28 年行方市書き初め大会

1月4日(月)、新春の恒例行事「平成28年行方市書き 初め大会」が、玉造公民館で開催されました。

参加した市内の小学生 60 人は、市内の書道の先生 8 人の 丁寧な指導を受け、手本を見ながら力強く伸び伸びと筆を走 らせていました。

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
5人	14人	14人	10人	8人	9人
けしき	さる年	つよい子	生きる力	新春の大空	初空の富士

















ワカサギ釣りを楽しみました

第3回なめがたワカサギ釣り大会 in 霞ヶ浦

1月9日(土)、霞ヶ浦湖岸で「第3回なめがたワカサ ギ釣り大会 in 霞ヶ浦」が開催されました。

茨城県内各地や東京都、千葉県などから 116 人が参加 し、一般・女性・子供の部の 3 部門で総重量を競い、市 内からの参加者では、小澤利子さん(小貫)が女性の部 第 1 位に入賞しました。

また、前回に続き、「ひろえば霞ヶ浦がキレイになるキャンペーン」を実施し、霞ヶ浦の環境美化のためのゴミ拾いも行いました。

次年度も開催予定ですので、皆さまのご参加をお待ち しています。





地域防災への気持ちを新たに

平成 28 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9日(土)、麻生 運動場体育館で行われ、消防団員や消防署員約500人が 参加しました。

式典では、市長挨拶と団長訓辞の後に服装点検を行い、参加者一人一人が地域の防火・防災への気持ちを新たにしました。併せて、永年勤続の消防団員表彰なども行われました。

式典後は、消防車両27台が天王崎公園の霞ヶ浦湖畔へ移動し、サイレンの合図と共に霞ヶ浦に向かって一斉放水しました。

第 10 回行方市混合バレーボール大会

12月6日(日) 麻生運動場体育館

【優勝】Lovers【準優勝】要小PTA【第3位】ヴォイス

行方市民インディアカ大会

12月6日(日) 玉造運動場体育館

【優 勝】ポップコーンA 【準優勝】ピンキーズA 【第3位】ポップコーンB

行方地区弓道大会

12月6日(日) 麻生運動場弓道場

<団 体>【優 勝】佐藤 至学・鈴木 猛

<射 込>【優 勝】斉藤 勝美 【準優勝】柳町 照夫 【第3位】佐藤 至学

<射 詰>【優 勝】佐藤 至学

<金 的> 久保 喜雄 大森 一夫

第9回行方杯中学生ソフトテニス大会

12月12日(土) 玉造運動場テニスコートほか

<男子の部>【優 勝】神栖第二中学校

【準優勝】神栖第三中学校

<女子の部>【優 勝】波崎第一中学校

【準優勝】神栖第一中学校

軟式野球後期大会

11月1日(日)~12月13日(日)玉造浜野球場

【優勝】黒潮クラブ 【準優勝】チェリー

第 10 回行方市長杯卓球大会

12月13日(日) 麻生運動場体育館

<団体戦>

男子【優勝】鉾田北中学校 【準優勝】麻生中学校

【第3位】玉造中学校

女子【優 勝】大洋中学校 【準優勝】麻生中学校

【第3位】鉾田北中学校

<シングルス>

男子【優 勝】藤枝 彪真(鉾田北中学校)

【第3位】山口悠人(玉造中学校)

女子【優 勝】小川 莉奈(鉾田南中学校)

親善弓道大会

12月20日(日) 麻生運動場弓道場

<団 体>【優 勝】久保 喜雄・高橋 秀行・斉藤 勝美

<射 込>【優 勝】佐藤 至学 【準優勝】柳町 照夫 【第3位】斉藤 勝美

<金 的> 久保 喜雄 柳町 照夫



地域の皆さんと楽しく交流

要小学校 最後の「正月お楽しみ会」

1月16日(土)、要小学校の恒例行事「正月お楽しみ会」が開催されました。

餅つきや児童たちのメッセージを記した風船とばし、 御輿かつぎに昔ながらのどんど焼きなど、盛りだくさん の内容でした。

高﨑啓子校長は、「保護者や地域の皆さんのご協力により、今年も盛大に開催できました。要小学校は統合によって今年度で閉校となり、40回続いたお楽しみ会も今回で最後となりました」と話しました。

保護者や卒業生、地元消防団の皆さんも参加して、それぞれの思いを胸に楽しい一日が過ごせました。



学校給食に「わさび菜」提供

行方市わさび菜部

このたび、行方市わさび菜部から、市学校給食センター にわさび菜 17Kg が寄付されました。

わさび菜は平成 17 年、生産者 4 人が市農業振興センターとともに導入した作物で、平成 22 年には茨城県青果物銘柄産地の指定を受けています。現在、市内の生産者は 45 人、販売額は年間 1 億 6 千万円で、日本一の産地となっています。

わさび菜はサラダとしてはもちろん、お鍋やおひたしなど、何でも使える万能野菜として人気があります。

部長の男庭則久さんは、「まだ珍しい野菜なので、給食で多くの子どもたちに食べてもらいたい」と話していました。

Topics まちの話題

第 10 回 行方市輝く未来展表彰式

『輝く未来展』は、市内の幼稚園児・小学生・中学生の絵画と書の作品を通して「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ているものです。

本年度は【幼稚園の部】絵画 297 作品、【小学生の部】絵画 120 点・書 120 点、【中学生の部】絵画 20 点・書 22 点の 作品の参加がありました。

小・中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20日(日)に麻生公民館におい て55人の生徒が表彰されました。受賞作品につきましては市ホームページのキッズコーナーに掲載されています。 受賞者のみなさん、おめでとうございました。

【市長賞】

<絵画の部>

麻生小学校 1年 山口 もも 武田小学校 2年 村上 優奈 玉造小学校 3年 小松﨑 遥菜 玉造小学校 4年 沼田 稀利斗

麻生小学校 5年 荒井 玉造小学校 6年 寺田 美郷

麻生中学校 1年 椎木 美羽

<書の部>

玉造小学校 1年 原田 友里花 2年 大野 津澄小学校 真奈 麻生小学校 3年 内山 陽菜 玉造小学校 4年 栗原 寧々 要小学校 5年 中根 舞桜 麻生小学校 6年 出沼 由衣

麻生中学校 3年 河嶋 千帆

【審查員奨励賞】 <絵画の部>

麻牛小学校 1年 佐藤 航介 麻生東小学校 2年 大盛 彰太 麻生小学校 3年 新堀 瑞季 武田小学校 3年 倉川 葵 要小学校 5年 豊島 菜津音 2年 森田 直人 北浦中学校 玉造中学校 2年 飯島 眞子 <書の部> 要小学校 1年 前田 ひなた 麻生東小学校 2年 瀬尾 和可奈 麻生東小学校 3年 関川 愛菜 武田小学校 6年 伊勢山 恵未 玉造小学校 6年 小島 悠花 3年 松前 亜美 玉造中学校

【議長賞】

<絵画の部> 麻生小学校 1年 内山 杏璃 玉造小学校 2年 加納 光 麻生小学校 3年 渋谷 真侑 麻生小学校 4年 大橋 結翔 武田小学校 5年 野原 明莉 要小学校 齊藤 6年 枫 麻生中学校 1年 柏葉 歩未 <書の部> 麻生小学校 1年 前野 悠直 麻生小学校 2年 山口 はるか 愛里 要小学校 3年 根本

要小学校 4年 椎名 李佳 玉造小学校 5年 理﨑 彩加

玉造小学校 6年 塙 奈々子 麻生中学校 2年 羽生 真衣

【教育長賞】

<絵画の部>

要小学校 1年 助川 和摩 津澄小学校 2年 内野 千秋 玉造小学校 3年 坂本 りさ 麻生小学校 4年 宮内 麻衣 麻生小学校 5年 小牧 明日香 平塚 麻生東小学校 6年 名 麻生中学校 2年 稲川 尚太 <書の部> 麻生東小学校 1年 宮本 航多 2年 玉造小学校 関野 結愛 玉造小学校 3年 優月 藤原 武田小学校 4年 五十野 翔子 麻生東小学校 5年 飛田 岳大

麻生東小学校 6年 平塚 名

1年 五十野 太一

北浦中学校







お知らせ 東電気保安協会からの

平成 27 年度男女共同参画事業出前講座を開催しました

市および行方市男女共同参画推進委員会では、今年度初めて市内中学校の職場体験に取り組む2年生を対象に、「固定観念や性差にとらわれない職業選択について」と題し、茨城県女性プラザ等と共催で、出前講座を開催しました。

当日は、ゲストティーチャー 2 人をお迎えし、それぞれが現在の仕事に就いたきっかけや やりがい、大変だったことや良かったことなど、また、「男女の仕事に対する固定観念がなく なると、仕事の選択に幅が広がり、自分の好きなことや個性を生かすことができるようになる。 自分らしさを大切に、広い視野を持ってほしい」と、生徒たちに講話しました。

■平成27年5月7日(木)北浦中学校第2学年



◆講 師

茨城県女性プラザ 社会教育主事 方波見 真弓さん

◆ゲストティーチャー

鉾田市立第一保育所 保育士 鬼澤 英樹さん 水戸市消防本部北消防署 消防士 藤咲 成美さん

■平成 27 年 6 月 18 日(木)玉造中学校第 2 学年



◆講 部

茨城県女性プラザ 社会教育主事 方波見 真弓さん 行方市男女共同参画推進委員

◆ゲストティーチャー 鉾田市立第一保育所 保育士 鬼澤 英樹さん つくば市消防本部 救命士 中島 千尋さん

■平成 27 年 12 月 4 日(金)麻生中学校第 2 学年



◆講 師

行方市男女共同参画推進委員

◆ゲストティーチャー

鉾田市立第一保育所 保育士 鬼澤 英樹さん 稲敷広域消防本部龍ケ崎消防署 消防副士長 頼富 ももこさん

ゲストティーチャーからのメッセージ



鉾田市立第一保育所 保育士 鬼澤 英樹さん

健康第一なので、体調を崩すと仕事ができなくなるので 健康管理をしっかりと。

やりたい仕事をイメージして、実際やっている人の話を聞いたり、楽しいことをイメージすることが大切だと思います。そして、思い通りにいかないときがあることも、少しだけイメージしておくと、頑張る気持ちが持てるかもしれません。



稲敷広域消防本部龍ケ崎消防署 消防副士長 頼富 ももこさん

職業を選ぶ理由やきっかけは、どんなことでも良いと思います。

まだ将来就きたい職業が決まっていない方は、これから たくさんの経験をしてください。職業選択のきっかけに 出会うことができると思います。

将来就きたい職業が決まっている方は、今から将来のことをイメージしてください。自分自身でイメージできることは必ず実現できます。信念をもって夢に向かって突き進んでください。

情報ひろば



行方市の人口

総数36,703人(-43) 男 18,245人(-7) 女 18,458人(-36) 世帯数12,749世帯(+1) 平成28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







市の花 市の木 市の鳥 ヤマユリ イチョウ シラサギ (山百合) (銀杏) (白鷺)

行方市のうた

(1番) われを育む 単山は 大地の恵に 満ちあふる 朝日湖に輝き タ日 山の端そめる あぁ ふるさと わが希望 (2番) 察りばやしに「心おどり」 風土記の堂に 童の声はずむ 谷津田 風にそよぎ 稲穂 黄金に輝く あぁ ふるさと あぁ 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 礎で あぁ ふるさと

市役所開庁時間

あぁ わが未来 あー

平日(月曜~金曜) 午前8時30分~午後5時15分

※休日窓口業務については、 お問い合わせください。

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。市民の皆さまの声もお寄せ ください。ご意見をお待ちしております。

「男らしさ」、「女らしさ」から「自分らしさへ」

〈レイクエコー〉茨城県女性プラザ 方波見 真弓



みなさんは、「男らしい人」「女らしい人」と聞いてどのような人をイメージす るでしょうか。

右の表は、行方市内の中学2年生に「【〇〇なんて男らしくない】 実施したアンケートの結果です。多く の中学生が、「男らしさ」「女らしさ」

について固定観念を抱いていることがわかります。

「男なら泣くな」「男は泣き言を言わない」という社会的 風潮や、共働き家庭が増えた現在も根強く残る「家事育児 ┃ ○○なんて女らしくない】 は女がするものだ」という慣習。このような固定観念にと らわれてしまうと、時に、自らの考えや行動を狭めてしま うことがあります。

今年度、茨城県女性プラザでは、行方市と連携し、男女 共同参画出前講座「固定観念や性差にとらわれない職業選 択について」の授業を市内中学校2年生向けに実施しまし た。授業では、男性保育士と女性消防士(救急救命士)を ゲストに迎え、これまで女性の職場、男性の職場といわれ てきた世界に飛び込んだ動機ややりがいなどについてお話

1000	7777 - 7 - 7	
	男子の回答	女子の回答
1位	声が小さい 77名	声が小さい 71名
2位	泣く 66名	力がない・弱い 69名
3位	力がない・弱い 61名	泣く 49名

l		男子の回答	女子の回答
	1位	料理ができない 83 名	料理ができない 73 名
	2位	見た目を気にしない 51 名	洗濯ができない 72 名
	3位	洗濯ができない 42名	見た目を気にしない 61 名

調査実施:平成27年5月、6月、12月

象:行方市立中学校 第2学年 計323名

(男子 164 名、女子 159 名)

調査方法:質問票によるアンケート調査、複数の選 択肢から選ぶ方式 (複数回答可)、上位3

位を抜粋

いただきました。お話の中で、「男だから…」「女だから…」ではなく、努力次第でたくさんの仕事の中 から職業を選択できること、自分の好きなことや個性や能力を生かせるようになることを中学生に伝え てくださいました。市内それぞれの学校で実施された授業では、行方市男女共同参画推進委員、市役所 職員の方々にも授業者として加わっていただきました。授業者やゲストの話を聞く中学生の目は、生き 生きとして希望に満ちあふれていました。

研修会などでお話をさせていただく際に「男女共同参画社会ってどんな社会だと思いますか?」と質 問すると、「難しくてよく分からない」という言葉が返ってきます。ひと言で言うと「性別にかかわり なく意欲に応じて個性と能力を発揮できる社会」のことです。未来ある子ども達のために、男女共同参 画社会が形成され、子ども達が将来、家庭生活や仕事、地域活動など、あらゆる分野で夢や希望を実現 して活躍し、「男だから」「女だから」ではなく、「自分らしく」豊かな人生を送ってくれることを願います

借 金 の 整 理| 離 婚 相 続 産 | 過 払 金 金 銭 題 各種民事・家事事件 |不動産

神柄・鹿島セントラル法

(前 神栖ひまわり基金法律事務所)

弁護士 瀧 智英 (茨城県弁護士会所属) 鹿島セントラルビル新館5階 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

マイナンバー制度 人事労務管理 社会保険 労働保険手続の申請 給与計算システム管理 地元の事業主、経営者のみなさま、働くみなさま

を応援します! お気軽にご相談ください!!



椎名社会保険労務士事務所 代表 椎名 聡子

事務所:0299-64-2530 携帯:090-7847-6800

NAMEGATA FEB.2016



Books

図書館情報

梅一輪 一輪ほどのあたたかさ 服部 嵐雪



この他にもたくさんの本が入っています!希望の本がないときは、県内の図書館から借りることができますので、図書館の職員へ声をかけてください。



人魚の眠る家

東野 圭吾

娘の小学校受験が終わったら離婚する。 そう約束した仮面夫婦の2人。そんな彼等 に悲報が届く。娘がプールで溺れた一。病 院に駆けつけた2人を待っていたのは残酷 な現実。そして医師からは、思いもよらな い選択を迫られ…。

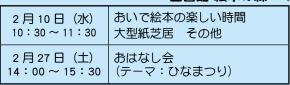


「背中ゆるめ」ストレッチ

岩井 隆彰

なかなか治らない首・肩・腰などの体の痛み。それがなくならないのは、「硬い背中」のせいかもしれません。つらい痛みの原因、「血管・筋肉・神経」のこわばりにダイレクトに効く、背中ゆるめストレッチを紹介します。

★小さいお子さん向けの読み聞かせ 図書館 絵本の森



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

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	29					

□は休館日 ※公民館図書室は異なる場合があります。

しゅるしゅる

しゅるしゅるぱん

おおぎやなぎ ちか

東京を離れ岩手の田舎へ引っ越した解人の前にふしぎな男の子が現れた。彼は自分のことを「しゅるしゅるぱん」だと言った。現在と過去を行き交いながら、彼の正体が明かされていく…。



世にも奇妙な君物語検査と数値を知る事典

朝井 リョウ 和田 高士

ゆケ

ゆきだるまのくに ケチャップマン 白土 あつこ 鈴木 のりたけ

平成 27 年度読書感想文・青少年の主張コンクール表彰式

【日 時】2月20日(土) 午後1時~

【場 所】市文化会館

【記念講演】行方市出身作家 額賀 澪さん

(「松本清張賞」「小学館文庫小説賞」ダブル受賞)

2015年にたくさん読まれた本

(一般書)

1 火 花

又吉 直樹

2 ヒトリコ

額賀 澪

3 クックパッドのおいしい厳選!サラダレシピ

4 屋上のウインドノーツ 額賀 澪

(児童書)

-------1 あした会えるさ 今泉 文彦

2 あしたあさってしあさって

もりやま みやこ

3 かぐやのかご

塩野 米松

4 クレヨンからのおねがい! ドリュー・デイウォルト

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	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生 1221)	休館日は月曜日	0299-72-1573

行方市で いっしょに 健康づくり

健康保険・労災・交通事故 受付

山下鍼灸整骨院

行方市船子 7 - 4 Tel 0 2 9 9 - 7 7 - 5 9 5 9 詳細は行方市ホームページのパナー広告をご覧ください。 http://namegata.mypl.net/shop/00000337549/



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



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

 \bullet 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、介護および福祉などさ まざまな方面から総合的に支援します

エンディングノートの使い方



「エンディングノート」という言葉を耳にしたことはありますか?ここ数年注目されているので、すでに購入した方、もしくは購入しようか悩んでいる方もいるのではないでしょうか。

エンディングノートとは、人生の最終章を迎えるに当たり、自分の思いや希望を家族に伝えるためのノートです。

病気もなく体力があるうちは、実感が湧かず、どのように人生を終えたいのかを考えようという気がなかなか起こらないかもしれません。

たとえ今は元気だとしても、事故に遭って長期入院することになったり、認知症になってしまい、 日常生活の判断が難しくなったりと、「もしものとき」は思いがけないタイミングでやってきます。そ んなとき、残される家族にとって重要な情報を知ることは大きな助けになります。

例えば、親戚・友人の連絡先、財産や保険のこと、死の間際に延命はどうするか、病院、ホスピス、在宅等どこで最期を迎えたいか、誰に側にいてほしいか、葬儀や戒名の希望、棺に入れてほしいもの、お墓について。普段は話題にしにくい内容ですが、どれも自分に関わる大変重要な情報です。自分自身の振り返りや備忘録にもなりますし、なにより家族への大切な伝言となります。決まった形式があるわけではないので、普段なかなか言えない家族への感謝の気持ちを書いても良いと思います。

エンディングノートを作ると、自分の人生を振り返って、残りの人生をどう過ごすのかを考えるきっかけにもなります。終わりではなく、始まりのために作るのもいいでしょう。書いた後には必ず大切な人にノートの存在を伝え、保管してもらい、いざというときに活用できるものにしましょう。

「縁起でもない」とお叱りを受けるかもしれませんが、エンディングノートを書くことは悔いのない「終活」の第一歩になるのではないでしょうか。







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)

放課後児童クラブ・降園後保育利用のご案内

★放課後児童クラブ・降園後保育とは?

保護者の方が就労・病気・介護等により、降園・放課後に養育を十分にできないお子様をご家庭に代わりお預かりするものです。

※新規利用対象者の方には入園(入学)説明会にて資料を配布します。 ※継続利用対象者の方にはキッズ・エンゼルにて申し込み書類を配布 します。

○平成 28 年度の利用申請について

受付期間: 2月15日(月)~2月29日(月)※土・日を除く

午前8時30分~午後5時15分

※2月29日(月)は玉造庁舎のみ午後7時まで受付します。

受付場所:総合窓口室(麻生・北浦庁舎)、こども福祉課(玉造庁舎)

必要な物:申込用紙(市ホームページからダウンロード可。窓口に

もあります)、印鑑、通帳・お届け印(口座引き落とし

依頼がお済みでない方のみ)

○平成 28 年度利用者説明会について

地 区	期日	時 間	場所
麻生地区	3月15日(火)		麻生公民館 2階 研修室
北浦地区	3月16日 (水)	午後7時~	北浦公民館 2階 大会議室
玉造地区	3月17日 (木)		玉造庁舎 2階 第1会議室

子育乙広場 2月の予定

午前 9:30 ~ 11:30

2月	3	麻生公民館(麻生)	北浦公民館(北浦)	玉造保健センター(玉造)
2	火	0		0
3	水	0	0	
4	木	0	0	
5	金		0	0
9	火	0		0
10	水		0	
12	金	0		0
15	月			0
16	火	0	0	
17	水		0	
18	木	0		
19	金		0	0
22	月			0
23	火	0		
26	金			0
29	月			0

公民館情報コーナー

第6回行方市公民館まつり開催!

【期 日】2月27日(土)・2月28日(日)

【場 所】北浦公民館、市文化会館

【内 容】公民館活動の学習成果発表

- ・展示会 (講座、教室、利用団体、輝く未来展 入賞者作品、書初め大会作品)
- ・体験教室(フラワーアレンジ、茶道、竹細工、 組ひもなど)
- ・相談コーナー(園芸、盆栽、寄せ植えなど)
- ・模擬店(カレーライス、甘酒、お汁粉、豚汁、 ポップコーンなど)
- ◆2月27日(土)

芸能踊りの祭典(舞踊、太鼓、フラダンス、よ さこいソーラン、ベリーダン ス、太極拳、トライビクスなど)

◆2月28日(日)

音楽のつどい (ジャズ、コーラス、オカリナ、 大正琴、童謡など)

皆さまのご来場を心からお待ちしております。

☆つどいあい まなびあい 笑顔輝く公民館めざして☆ 【問い合わせ】北浦公民館 Tel 0291-35-3777

「行方市文化財」巡り旅34

ずいじんりゅうぞう随身立像

市指定有形文化財(彫刻)

指定年月日:平成3年12月16日

所在地:水戸市緑町 2-1-15

(茨城県立歴史館)



随身立像は神像の一種で、全国的にも例が少なく、伝来や作者は不明ですが、希少性に加えて非凡な表現力と的確な造形に専門家も絶賛しています。

肉付き豊かな手足や狩衣の簡素な彫法が、平安末期の特色を表しているものの、目や唇の写実性から、制作時期は13世紀前半の鎌倉初期と推定されます。小像ながら遺例の少ない随身像として、大変貴重な文化財であるといわれています。

常福寺(行方市沖洲 179-1)の老朽化に伴い、現在は、茨城県立歴史館に寄託・保管されています。



Health

健康づくり

健康増進課(北浦保健センター内)

 \bullet 0291 - 34 - 6200



糖尿病と食事



1月号では「行方市の糖尿病と現状」についてお話ししました。今月は、糖尿病と深くかかわる食事についてお話ししたいと思います。

前回でも述べたように、糖尿病は血糖値をコントロールすることが大切です。血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖濃度のことです。その血糖値をコントロールする方法としては、食事、運動、薬などがありますが、少し高めな方は食事を改善するだけで、血糖値を下げることができます。また、服薬されている方も、食事バランスを良くすることで、血糖値を安定させることができます。

では、まず自分の普段の食事を思い出して□にチェックしてみましょう!!

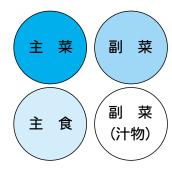
《check!》 □米飯やパンが多い □果物が多い □揚げ物が多い

□清涼飲料水などの甘い飲み物が多い □アルコールが多い

これらは、食事の直後から血糖値を上昇させるので、1つでもチェックがついたら、下記の食事パターンを見て食事内容と間食に気をつけてください。

【食事の基本パターン】

バランスの良い食事になるように、主食・主菜・副菜(汁物)をそろえましょう。



- ○主食・・・・ご飯・パン・麺など【糖質など】
- ○主菜・・・・魚・肉・卵・豆腐などの料理【タンパク質など】
- ○副菜・・・・野菜中心の料理【食物繊維・ビタミン類など】 汁物(具だくさんのみそ汁やスープ)
- ※3回の食事の中で、夕食の比重が一番重くなりがちなので、注意が必要です。

◎血糖をコントロールするポイント

- ①毎食バランスよく食べ、欠食はしない。
- ②主食、主菜、副菜が適量か確認する。
- ③食事と嗜好品(菓子、ジュース、アルコール飲料)を区分し、嗜好品をやめるか減らす。 ※嗜好品のために食事を減らすことをしない。
- ④ご飯、パンなどの主食の多い人は、まず半量にする。
- ⑤油の多い食事を減らす。※揚げ物を、週に1~2回程度にする。
- ⑥食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻類を、主食の前によく噛んで食べる。

合併症を防ぐためにも、まずは、市の健診などで血糖値を知り、食事の見直しを してみましょう!!

市 長 の あ ŧ ね く 0 <u>ئ</u>ۃ ゃ ż

開催され 一は夏季 1日長 今年は閏 3 ピ もありま 6 ク なります。 パ ラ ij 普段の年よ また、 ピ ク

昭 和 39 18 が 東

種目 京 で ゕ ŧ が 開 が催され 6 日 L 行 年に第 は わ 体育の ッピ ŧ Û 会式 日 本は 1 た。 回夏季オリン É の 7 ン 10 金 14 となります 月10 メダ デー制度に 日 間 ĺ 日 20 は 16 個 技 1 6 3 より 後 と大活 (平成 国 10

> 並 月

方によっ

て

大型連休

になる事もし

シ

ル

バ

1

ゥ

1

ク

の

ように、

祝

日

ありま

テレビなどで、

連休を

12 月第2月 曜日 に変更となりました)。

て旅行などに出

かける人たちや家族

を楽し

む人たち、

または、

休日

だと思ってい 国 化 は 民 の 国記念の日」 の祝日は年間に É 「建国記念の は ました。 同じ意味を 日 ŧ L そ 16 E か بح の あり、 ŧ 一つで L 「憲法記念日」、 建国記念の て 2 月 いる 祝 11 Ð

が

て

ŧ

楽し 夏

みでし みや冬休

の g は 団 用

は、

休

みの

間

に来る

連

ビ 関 5 l ば C の

る映像が印象的です。

子

日

係 h

仕事をする人たちなどをイ

基だということを知 た日とし 神武天皇が て祝うこ 即位 h ٤ L まし た か 日 を日 つ て 本の の 紀元節 建国

成 17

年に行方市が

誕生し

た日

で

祝

9 بح 頃

月2日

は

祝日では

あ

ź

せ

平

意味を感じながら

祝日を過ごし

て

木周

が

は の

V

の成長を期する意義が は祝日法 と定めら 建国記念の は 日 で 本 ħ 日付を決めら 国 ŧ 憲法 日 た。 の の 施 ち み 11 政

令で定める日」

「憲法記念日」

る

の

に対

L

て、

祝日

あ るそうです。 由 と平和 を愛し 文化をすすめる意義が

昨 山 ŧ さらに、 祝 す。 の恩恵に感謝する」となっ 日 の 8 意義は、 今年は 月 11 日 の 祝 山 日 山 に が 親 の 1日多く しむ É て 機会を得 で す。 ŧ

牟 の5月 の ゴ 1 ル デンウ

て の V



化 記

国

日

は

日本国憲法が

公布され

た

日

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。

こちら行方市消費生活センター!

お小遣いが稼げる?怪しいサイトに注意!!

【事例】

インターネットでお小遣いが稼げるというサイトを知り、会員登録をしたら「50万円譲る」 というメールが届いた。「お金を受け取るには正会員になってほしい」と言われ、5,000円を払い正会員になっ た。さらに「文字化けを解除する必要がある」と言われ、解除手続きに2万円支払ったが、なかなか相手先 と連絡交換ができない上に、追加でさらに5万円を請求された。

【解説】

知らない人から簡単な条件で大金がもらえるということはありえません。「お金を譲る」「話を聞くだけでお 金をあげる」といった相手とは絶対にメールのやりとりをしないようにしましょう。

また、大金を受け取るはずが事例のように、逆に何かと理由を付けてお金を請求されることもあります。 後でだまされたと分かっても、お金を取り戻すのは容易なことではありません。安易に支払いをしないで、 おかしな請求や少しでも変だと感じることがあれば、家族や友人、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】行方市消費生活センター TEL 0291-34-6446

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです

2016 新体制・新加入選手が発表されました ~Football Dream ともに~

1月12日(火)、カシマスタジアムにおいて、2016年新体制発表・新 加入選手会見が行われました。

会見では、創立 25 周年を迎える 2016 シーズンのメインスローガンと して『Football Dream (フットボールドリーム)』が発表されました。

アントラーズの永遠のテーマである『Football Dream』が再びスローガ ンとして掲げられたのは、「鹿島アントラーズに関わるすべての人たちと "ともに"、もう一度同じ夢を分かちあい、新たな歴史を想像していく。こ のクラブが生まれた原点に立ち返り、伝統を紡いでいくため、揺るぎない 言葉を胸に新たな領域へと歩みを進める」という思いが込められています。

このほか、新体制、新加入選手の会見が行われ、ユースから昇格した新 人の垣田、田中、平戸、町田の4選手と、新加入の永木選手が出席しました。 行方市は、2016シーズンも市民の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やスポーツ振興を図ります。

皆さん、スタジアムに足を運んで、全タイトル制覇を後押しする熱い声 援を"ともに"送りましょう!





オフィシャルサイト http://www.so-net.ne.jp/antlers/



© ㈱鹿島アントラーズFC





政策秘書課 (麻生庁舎) 🕾 0299 - 72 - 0811 HP http://www.city.namegata.ibaraki.jp 問い合わせ



今年は市制施行 10 周年!

広報紙で振り返る 10 年前 (平成 18年2月 第6号)

【表紙写真】合併後初の行方市成人式

【主な内容】

この年、めでたく大人の仲間入りをした行方市の新成 人は 603 人(男 287 人・女 316 人)。そのうち、467 人 が出席して、晴れの門出を祝いました。

会場では華やかな晴れ着姿やスーツ姿に身を包んだ 新成人らが、楽しそうに談笑する姿が見られました。

【今月の表紙 photo】

暖かな陽射しの中で、笑顔いっ ぱいの新成人たち。

1月10日に開催された成人式 のあと、麻生藩家老屋敷記念館で 行われた記念撮影会でのひとコマ です。



から今の私がいるんですね。 年前に成人した当時の私は何を考えていただ かな新成人たちを取材しながら、 20年ぶりに成人式会場に行きました。 ていたあの頃の新鮮な気持ちを思 あのときこうすれば良かったなどと考 でも、 あのときの自分が

かで気持ちがいいものでした。 年よりもいいスタートが切れたような気が -成28年 虹の塔展望デッキから初日の出を望みま は神々しくもあり、 寒さの中で見るまばゆいばかりの初日 売具。 初めて霞ヶ浦ふれあ 冷たい空気もさわや

62

かわいい笑顔あつまれ!



ご機嫌の

ニコニコ笑顔♪

きいちゃん H27.8.1生まれ

胸がいっぱいになった一日でした。

なめがたを食べよう

いばらキッス

味わいです。
味わいです。
味わいです。

培を始めて、今期で4作目となるそうてお話を伺いました。いばらキッスの栽スを生産している原田久子さんを訪ねスを生産している原田久子さんを訪ね



ORDER DE LA COMPANION DE LA CO

です。

「13年前に亡くなった夫の夢が、『いちごが玉造(当時)のブランドになると良いな』というものでした。ここまで来るのに震災や台風26号などさまざま来るのに震災や台風26号などさまざまな困難がありましたが、そのたびに農



真っ赤に色づいた粒ぞろいのいばらキッス

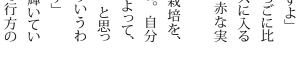
いばらキッスの生産者 原田 久子さん

いばらキッスの葉は、他のいちごに北て実も大きく、とても甘いんですよ」が最盛期。いばらキッスは赤色が濃くちばんおいしくなる時期で、出荷は今ちがいちごは1月から春先にかけてがい

が顔をのぞかせていました。
と、濃い緑色の葉の間から真っ赤な実
と、濃い緑色の葉の間から真っ赤な実

にれからもいばらキッスの栽培を、 によって、 によって、 だいばらキッスに関わることによって、 だいばらキッスに関わることによって、 でくれたらうれしいです。そういうわ くわくした気持ちでやっています」 まるでいばらキッスのように輝いていまる原田さんの姿に、これからの行方の る原田さんの姿に、これからの行方の る原田さんの姿に、これからの行方の ちが落ち込んだりしたこともありましたが、今期は作付面積を減らし、本格的にいばらキッスだけの栽培に集中することにしました。こうしたことによって、周りの方々の支えがあったからこそで、周りの方々の支えがあったからこそのがあるということに気づき、あらためていばらキッスを通して、亡き夫の夢を叶えているという実感がわきました。いばらキッスに出合えて幸せです」と笑顔で話してくれた原田さん。現在と、ご主人の両親とともにいばらキッスの栽培に取り組んでいます。
「いちごは1月から春先にかけてがいてがいている。」

- ○作り方①いばらキッスはつぶしておく。
- ②①とコンデンスミルク、牛乳を混ぜて小さいカップに入れ、冷凍庫 で冷やし固める。
- ◆いばらキッス(分量外)に溶かしたチョコレートをかけて飾ると、 可愛らしいです。
- 【1人分栄養量】エネルギー 166kcal たんぱく質 4.5g 脂質 4.6g カルシウム 162mg 食塩相当量 0.2g
- ◆レシピ提供:農村女性地域社会活性化推進連絡会



おいしく食べよう!チャしンジクッキング



いばらキッスのアイスクリーム

○材料(1人分)

アイスクリーム

- ・いばらキッス 3個
- ・コンデンスミルク
 - 大さじ2
- 牛乳 大さじ1