

市報

# なめがた

Namegata City Public Relations

2016

10

October

No. 134



## ◆主な内容

特集 茨城国体に向けた市の取り組み p.2

お知らせワイド版 p.4

(平成29年度幼稚園・保育園申し込み案内 ほか)

まちの話題 p.14

(日独スポーツ少年団同時交流、中学生『夢』議会 ほか)

なめがたを食べよう (小ねぎ) p.28

## ハンドボール出前授業

9月6日、麻生東小学校においてハンドボール出前授業が開催されました。これは、平成31年に行われる茨城国体に向けた取り組みの一つで、麻生高校ハンドボール部員が講師となって、児童にボールと触れ合う楽しさを伝えました。

# 平成31年茨城国体開催に向けた 選手強化事業を行っています

【問い合わせ】

生涯学習課スポーツ推進室

☎0291-3512908



麻生高校男女ハンドボール部（写真右）と女子バスケットボール部（写真左）です。出前授業には私たちが伺います。一緒にハンドボールやバスケットボールができるのを楽しみにしています！

平成31年に茨城国体が開催されることから、本市としても選手強化支援、指導者研修会などを積極的に推進していこうと考えました。まずは現場の中学校・高校で実際に指導している先生の意見や要望を伺うため、市内中学校4校、高校2校へアンケートを実施したところ、県立麻生高校から、「ハンドボール競技」と「バスケットボール競技」に関して強化事業の実施希望がありました。

また、近年、ハンドボールスポーツ少年団の麻生フェニックスJr.、麻生中学校ハンドボール部、麻生高校ハンドボール部が関東大会や全国大会へ出場、麻生中学校女子バスケットボール部が関東地区大会優勝、麻生高校女子バスケットボール部が県大会ベスト4に入るなどの実績もあるため、平成28年度に関しては、ハンドボール競技とバスケットボール競技の2種目を強化指定種目とし、強化を図っていくこととしました。

併せて、指導者の計画的な養成および資質の向上を図り、競技団体ごとの一貫指導体制や、競技を超えた強化ネットワークを構築し、各競技団体の指導体制の下、小学校、中学校、高校、一般と発達段階に応じて、将来を見通し、同じ指導理念のもとで選手を育成強化していきます。

## 主な取り組み

### ■トレーニング・栄養講習会の開催

7月30日（土）と31日（日）、ハンドボールとバスケットボールの小中学生および指導者・保護者を対象に、北浦体育館および北浦公民館において、トレーニング・栄養講習会を開催しました。

参加者は、基本的なトレーニングの方法や、食事、水分補給、ドーピングなどの専門的な知識について学びました（ハンドボールは109人、バスケットボールは94人が参加）。

なお、第2回を12月頃、第3回を平成29年3月頃に実施する予定です。



7/31 バスケットボール種目を対象とした講習会

7/30 ハンドボール種目を対象とした講習会



### ■出前授業の開催

麻生高校ハンドボール部およびバスケットボール部が、市内中学校へ出向き出前授業を開催しています。

9月6日（火）には、麻生東小学校4年生を対象に、ハンドボールの出前授業を実施しました。

講師は、麻生高校ハンドボール部顧問の貝塚先生と小沼先生。麻生高校男女ハンドボール部員が補助員として入り、子どもたちにハンドボールの楽しさを伝えました。

9/6 小学生と高校生が交流しながら、パスやドリブルに挑戦。小学生は、あっという間にボールに慣れました



バスケットボール種目の強化指定選手として指定された中学生は、月に1回～2回、高校生とともに練習を行っています



**■合同練習会の開催**  
麻生高校と市内中学校との合同練習会を定期的に実施します。

**■強化遠征・合宿**  
県内・県外強豪校との強化練習会等を実施します。大学への遠征、合同練習会なども行います。

**■強化指定選手の指定**  
中学3年生を中心に、「行方市強化指定選手」として指定し、強化を図っていきます。月に1回～2回程度、土日に練習会を実施予定です。

## 指導者に聞きました

### 貝塚先生・小沼先生

小学生は、この事業が、ハンドボールに親しむ「きっかけ作り」になれば良いと思います。中学生と高校生には、さらに高いレベルの技術指導や、栄養士による栄養指導を行い、保護者に対しても栄養面でのサポートなどの意識改革を図りたいです。まずは、これらの強化と周知をしていくことが、高いレベルでの練習強化につながると思います。また、指導者や審判員のレベルアップもしなくてはなりません。私たち3人も、年齢的にも身体的にも充実したちょうど良い時期で、本当に良いタイミングでこの話をいただきました。

これから行方市に協力し、結果を出して次世代へとつなげたい。やがては、生涯スポーツの一環として、茨城国体から東京オリンピック、それ以降にもつながればと考えています。

### 堀田先生

バスケットボールについては、この事業を通して、小学生・中学生・高校生の縦の連携を強くしていきたいですね。ミニバスをしている小学生には、まずは「体づくり」から。中学3年生中心の指定強化選手は、良いものを持っている生徒ばかりです。これまで以上に、「自分たちにもできるんだ!」という自信を付けさせ、高いレベルの技術指導をし、結果に結びつけたいです。

このチャンスを生かし、バスケットボールの普及発展となればと思います。



貝塚雅人（麻生高校男子ハンドボール部監督）

行方市出身。国士館大卒。平成24年に麻生高校に着任。赴任3年目には、チームを県大会準優勝（関東選抜大会出場）まで成長させた。現在、チームは毎大会ベスト4に入り、関東・全国大会を狙える位置にいる。茨城県少年・成年男子国体チームスタッフ担当。

#### ■ひとこと

「生まれ育ったこの行方市、地域の方々に支えられここまで成長できたことに恩返しをしたいと思い、国体強化事業に全面協力をする覚悟です。」

#### ■資格

日本体育協会公認コーチ（ハンドボール）

日本ハンドボール協会審判資格A級

行方市出身。東海大卒。麻生高校卒業後、同大学で4年間選手としてプレー。その後、大学院に進学し、今年3月までハンドボール日本代表女子チームを率いた栗山雅倫監督の元で指導法を学んだ。今年、麻生高校女子ハンドボール部の監督に就任、関東大会出場を果たす。

#### ■ひとこと

「今後、国体強化事業を通して、地元行方市に貢献したいと決意を固めています。」

#### ■資格

日本体育協会公認コーチ（ハンドボール）



小沼嘉樹（麻生高校女子ハンドボール部監督）

バスケットボールが盛んな秋田県能代市出身。茨城大卒。平成24年麻生高校着任。当時、部員6人、地区大会1回戦負けだったチームを、部員数約30人まで引き上げ、着任時から今年度まで連続して県大会ベスト16以上へチームを導いた。また、昨年度は52年ぶりに県大会ベスト4へ進出。今年度から茨城県バスケットボール協会の育成部に所属し、バスケットボールの普及に努めている。

#### ■ひとこと

「今後、この国体強化事業を通して、行方市のミニ連・中体連・高体連の連携を深め、バスケットボールの普及発展に努めていく覚悟です。」

#### ■資格

JBA公認D級コーチ

日本公認B級審判員（茨城県協会強化指名審判員）



堀田浩平（麻生高校女子バスケットボール部監督）

# 平成29年度 幼稚園・保育園の申し込みご案内

## 幼稚園

幼稚園では、幼児の自発性、好奇心などを重視した遊びや体験を通して、幼児一人一人に寄りそった教育を展開し、「生きる力」「共に生きる力」の基礎を育みます。さらに、小学校へのスムーズな移行に取り組んでいます。

幼稚園名 (所在地)	電話	通園区域	定員
麻生幼稚園 (麻生 1147-1)	0299-72-0530	麻生地区	140人
北浦幼稚園 (山田 1281)	0291-35-2038	北浦地区	70人
玉造幼稚園 (玉造甲 4175)	0299-55-0281	玉造地区	140人

北浦幼稚園移転のお知らせ  
北浦幼稚園は、本年12月に旧津澄小学校(繁昌212)へ移転予定です。

### ◆行方市立幼稚園利用者負担額(授業料)一覧

階層区分		授業料(月額)
第1階層	生活保護世帯	0円
第2階層	市町村民税非課税世帯 (所得割非課税世帯含む)	3,000円
第3階層	市町村民税所得割額 77,100円以下	9,000円
第4階層	市町村民税所得割額 211,200円以下	13,000円
第5階層	市町村民税所得割額 211,201円以上	18,000円

第1階層を除き、4月分から8月分までの授業料は前年度分、9月分から翌年3月分までの授業料は当年度分の市町村民税所得割額(父母合算になります)により算定されます。

※利用者負担額の軽減制度があります。

#### ①世帯事情による軽減

第2階層または第3階層に該当される方で、次のいずれかに該当される場合  
(ア) 母子または父子世帯(状況によっては軽減されない場合あり)  
(イ) 世帯に在宅障害者(児)がいる場合  
第2階層で全額減免となります。第3階層で2,000円減免後、第1子でその金額の半額、第2子以降は無料となります。

#### ②多子軽減

小学校3年生以下のお子さんから数えて、第2子以降のおさんが入園する場合

(ア) 小学校3年生以下のお子さんから数えて第2子: 半額減免  
(イ) 小学校3年生以下のお子さんから数えて第3子以降: 全額減免  
※ただし、年収約360万円未満世帯(第3階層以下)については、「小学校3年生以下のお子さんから数えて」という制限がなく、第2子は半額、第3子以降は無料となります。

申込受付期間 11/ 1 ㊦~ 11/ 15 ㊦

#### 受付時間

午前7時30分~午後5時(土・日・祝日除く)

#### 申込先

各幼稚園へ提出書類を持参してください(持参困難な方は、学校教育課へお問い合わせください)。

#### 応募資格

行方市に住所を有している幼児で

4歳児(平成24年4月2日~25年4月1日生まれ)

5歳児(平成23年4月2日~24年4月1日生まれ)

※本年9月1日現在、市内在住対象世帯には、保護者宛に入園申込案内を送付します。本年度入園している園児には、幼稚園から継続申込書等を配布します。

#### 提出書類

- ①入園申込書
- ②支給認定申請書(新規入園者のみ)
- ③父母の平成28年度市町村民税課税(非課税)証明書(平成28年1月2日以降に行方市に転入された方のみ)

#### 費用等

・授業料(子ども子育て支援新制度により、保護者世帯の所得階層に応じた利用者負担額となります)

※左表参照

・その他の費用(給食費、教材費等)

・利用サービスによつての費用(預かり保育料、バス(玉造地区)・タクシー(麻生・北浦地区)等通園費)

#### 教育時間と預かり保育について

教育時間の前後、長期休業中の預かり保育を実施しています。

・教育時間: 午前8時30分~午後3時

・預かり保育

①朝の預かり保育: 午前7時30分~午前8時30分

②降園後保育エンゼル: 午後3時~午後6時

③長期休業中(夏休み、冬休み、春休み):

午前7時30分~午後6時

※預かり保育の申し込みは、①が各幼稚園、②③はこども福祉課となります。



♪年少・年長がかかわりながら  
楽しくお店屋さんごっこ♪

#### 【問い合わせ】

学校教育課(北浦庁舎)

〒311-1792 行方市山田 2564 番地 10

TEL 0291-35-2111 FAX 0291-35-1785

## 幼稚園を親子で体験!

幼稚園に入園していないお子さんを対象に各幼稚園で保育体験を実施します。あわせて教育内容の説明等も行います。お気軽にご参加ください。

実施日時 10/ 31 ㊦・11/ 1 ㊦

午前9時50分~午前11時(いずれか1日)

対象園児 上記募集対象児と同じ

実施会場 各幼稚園(麻生、北浦、玉造)

申し込み 各幼稚園まで電話、来園にて

申込締切 10月21日(金)

その他 保険料50円、上履き持参(親子とも)



行方市では、下記の内容で平成29年度保育園および認定こども園（保育園部分）の園児を募集します。

保育の利用を希望される方は、保育の必要性の認定および入園申し込みの手続きをしてください。

## ◆行方市内保育園一覧（平成28年10月1日現在）

保育所名 (所在地)	電話	定員	受入年齢	開設時間 (平日)
子どもの家 <sup>すみれ</sup> の苑 (麻生615-4)	0299-77-1766	20人	0歳(産休明け) ～6歳(就学前)	午前7時～ 午後6時 (午後7時 まで延長保 育)
玉造第一保育園 (玉造乙1027-1)	0299-55-3631	90人	0歳(6カ月) ～6歳(就学前)	
玉造第二保育園 (西蓮寺481)	0299-56-0710	100人	0歳(6カ月) ～6歳(就学前)	
玉造第三保育園 (芹沢1652-5)	0299-55-1224	90人	0歳(6カ月) ～6歳(就学前)	

## ◆行方市内認定こども園一覧（平成28年10月1日現在）

保育所名 (所在地)	電話	定員	受入年齢	開設時間 (平日)
麻生こども園 (麻生3323-10)	0299-72-0522	105人 (保育園:90人) (幼稚園:15人)	0歳(6カ月)～ 6歳(就学前) ※幼稚園は3歳～	午前7時～ 午後6時 (午後7時 まで延長保 育)
龍翔寺こども園 (根小屋99)	0299-73-2340	130人 (保育園:100人) (幼稚園:30人)	0歳(6カ月)～ 6歳(就学前) ※幼稚園は3歳～	
北浦こども園 (中根309-1)	0291-35-3141	95人 (保育園:80人) (幼稚園:15人)	0歳(6カ月)～ 6歳(就学前) ※幼稚園は3歳～	
認定こども園 のぞみ (山田3418-1)	0291-35-2550	115人 (保育園:70人) (幼稚園:45人)	0歳(6カ月)～ 6歳(就学前) ※幼稚園は3歳～	

※認定こども園の保育園と幼稚園では保育時間が異なりますので、直接施設へお問い合わせください。

※認定こども園の幼稚園部分（1号）へ入園希望の場合は、直接施設へお申込みください。

※龍翔寺こども園は、平成28年度中に、現在地から旧太田幼稚園跡地（矢幡2027-6）へ移転予定です。

### 利用者負担額（保育料）について

利用者負担額（保育料）は、世帯の状況により次のとおり算定し、児童の年齢や保育の必要量に応じて決定します。

○4月～8月までの保育料：平成28年度市町村民税課税状況により算定

○9月～3月までの保育料：平成29年度市町村民税課税状況により算定

※利用者負担額（保育料）一覧は、行方市ホームページで確認できます。

### その他

・入園申し込みについては、「平成29年度保育施設利用申し込みのご案内」をご確認の上、お申し込みください。

・入所決定は申し込みの先着順ではありません。なお、保育園には定員がございますので、利用調整の結果、入所できない場合もあります。

### 【問い合わせ】

こども福祉課 子育て支援グループ（玉造庁舎）

〒311-3512 行方市玉造甲404

TEL 0299-55-0111 FAX 0299-55-0110

申込受付期間 11/1 火～11/15 火

### 受付時間

午前8時30分～午後5時（土・日・祝日除く）

※ただし、11月14日（月）および11月15日（火）は玉造庁舎のみ午後6時30分まで受け付けます。

### 入所対象

保護者の就労状況等により保育を必要とする0歳から6歳（就学前）までの児童

※ただし、入所の要件により入所期間が限定されることがあります。

### 提出書類

①保育園入園申込書・支給認定申請書（2号・3号認定用）

②家庭状況調査票

③就労（予定）証明書

④児童の状況について

⑤保育所（園）等の利用に関する同意書

⑥平成28年1月2日以降に行方市へ転入された方：「平成28年度市町村民税課税証明書」（父母分）

※その他家庭の状況に応じて、必要書類を提出していただく場合があります。

※①・②・③・④・⑤はすべてそろわないと受付できません。

※⑥は該当世帯のみ①から⑤の書類とともに提出してください。

### 入園申込書類の配布および入園申込書受付先

行方市役所 玉造庁舎 こども福祉課 子育て支援G

TEL 0299-55-0111

麻生庁舎 総合窓口室 TEL 0299-72-0811

北浦庁舎 総合窓口室 TEL 0291-35-2111

### 施設利用のための支給認定区分

#### ○1号認定（教育標準時間認定）

※幼稚園、認定こども園（幼稚園）の利用が可能

満3歳以上で、教育のみを希望して保育の必要のない児童

#### ○2号認定（保育認定）

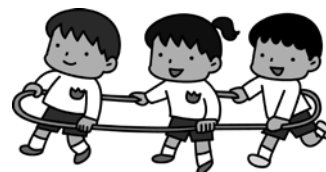
※保育園、認定こども園（保育部）の利用が可能

満3歳以上で、保護者の就労等により保育を必要とする児童

#### ○3号認定（保育認定）

※保育園、認定こども園（保育部）の利用が可能

満3歳未満で、保護者の就労等により保育を必要とする児童



たくさんの  
笑顔を守るため!

# 今年の テーマは防災



水の科学館で展示  
入場無料!

資源豊かな行方を  
見て! たべて!!  
みんなとふれあう2日間

茨城放送  
なめトーク  
サタデースペシャル  
まつり会場から生中継  
人気パーソナリティ パロン山崎の  
「パロンde防災!!」

10月29日(土)  
茨城放送特設ブースにて  
オリジナルサバメシレシピ  
コンテスト等防災情報を展示。

IBS 茨城放送  
i-fm



同時開催  
畜産まつり  
秋の漁師市・収穫祭  
焼肉試食・豚汁試食・牛乳試飲  
佃煮・鮮魚販売



# ふれあいまつり 行方

第3回

2016

10月29日(土)・30日(日)

9:30~16:00 雨天決行

模擬上棟式  
当日の本造建物(3坪)  
骨組みを7万円で販売します!  
ご希望の方は  
「行方市商工会建設業部会」テントまで、  
(受付は10月29日(土)午前11時まで)  
問合せ先  
0299-72-0520  
前日まで行方市商工会にて申込み受付中  
主催:行方市商工会建設業部会

みんなのあこがれの  
ヒーローがやってくる!



©2016 テレビ朝日・東映AG・東映  
10月29日(土) 2回公演



©2016 石森プロ・テレビ朝日・ADR・東映  
10月30日(日) 2回公演

お楽しみ  
大抽選会



何が当たるか  
お楽しみ!

募集

おもいも  
OMOIMO  
グランプリ) 2016  
inなめがた  
ジャンボさつまいもコンテスト

日時	10月29日(土)・30日(日)
場所	「行方ふれあいまつり」会場内特設テント 及びメインステージ
審査内容	重量
出品規定	●1家族1点まで
	●品種はベニアズマ、べにまきり、 べにはるおのいずれか
	●概ね3kg以上のもの
出品方法	●洗ってきれいにした状態のもの
	会場持参(受付:特設テント)
出品期間	10月29日(土)10時~10月30日(日)
表彰式	10月30日(日)
その他	入賞者には豪華景品、来場者には楽しい アトラクション等を用意しています。

※出品のたないだきつまいもは返却いたしません。

地元野菜  
チャリティー  
配布

日時:10月30日(日)13時~

場所:「野菜のタワー」前



おいしい野菜を  
もらおう!

会場:霞ヶ浦ふれあいランド



主催/行方市・行方ふれあいまつり実行委員会

後援:行方市議会、行方市教育委員会、行方市農業委員会、行方市区長会、行方消防署、霞ヶ浦河川事務所、霞ヶ浦北浦水産事務所、水資源機構根川下流総合管理所、茨城県水産試験場、行方市民生委員児童委員協議会、玉造ロータリークラブ、行方創生会、行方市商工会、行方市観光協会、行方商業協同組合、玉造中央商店会、麻生科飲組合、北浦料理飲食業組合、行方市消費者友の会、行方市金融団、なめがた食彩マーケット会議、行方市畜産衛生指導協議会、行方市文化協会、行方市体育協会、行方市子ども会育成連絡協議会、行方市社会福祉協議会、行方市建設業協議会、行方市国際交流協会、行方市交通安全協会連合会、環境保全行方市民会議、行方市食生活改善推進員協議会、一般財団法人行方市開発公社

※イベント内容は都合により変更になる場合がございます。  
※駐車場には限りがございます。乗り合わせての来場をお願いします。  
※当日、駐車場よりシャトルバスの運行をいたします。ご利用ください。  
※写真は第2回ふれあいまつりのものです。

# 「飼い犬の登録」と「狂犬病予防注射」の実施について (平成28年度追加集合注射)

平成28年度の飼い犬の登録と狂犬病予防注射(追加集合注射)を次の日程で実施します。

生後91日以上の子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。



毎年  
忘れずに  
受けさせて  
ワン!

## ○日程表

実施日	時間	会場
11月5日 (土)	9:00~9:15	玉川地区学習センター
	9:25~9:40	手賀地区学習センター
	9:50~10:05	行方市役所 玉造庁舎
	10:15~10:30	羽生地区学習センター
	10:45~11:00	中山消防機庫
	11:10~11:25	小貫地区学習センター
	11:35~11:50	武田地区館
11月6日 (日)	9:00~9:15	要地区館
	9:25~9:40	西浦地区学習センター
	9:50~10:05	島並農村集落センター
	10:15~10:30	行方市役所 麻生庁舎
	10:45~11:00	太田地区館
	11:10~11:25	大和地区館
	11:35~11:50	繁昌地区学習センター
12:00~12:15	行方市役所 北浦庁舎	

## ○登録料等

区分	登録済み	未登録
登録手数料	-	2,000円
注射済証料	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

※予防注射は開業獣医師でも受けられます。

☆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、排せつ物は必ず持ち帰りましょう。

## 10月は、飼い主マナー向上推進月間です

飼い主のマナーが問われています。  
周囲の人に迷惑をかけることなく、楽しく快適にペットと暮らしましょう。



### 1. 犬はつないで、事故防止に心がけましょう。

犬の放し飼いは、県条例で禁止されています。

犬は放れてしまうと、他人に恐怖心を与えたり、咬みつき事故を起こしたり、交通事故にあたりとさまざまな事件事故の原因になります。必ずつないで、事故等の防止に努めてください。

万が一、迷子になっても戻ってこられるように、鑑札や狂犬病注射済票、迷子札(電話番号など)をつけておきましょう。

### 2. 排せつ物の処理を適切に行いましょう。

愛犬の「フン」の後始末は飼い主の義務です。

公共の場所(公園、道路など)や他人の土地、建物を汚さないようにして散歩中に「フン」をしたときは、必ず持ち帰り処分しましょう。

### 3. ノラ犬やノラ猫に餌を与えないようにしましょう。

飼い主不明の犬・猫には餌だけ無責任に与えないようにし、飼うなら責任を持って、他人に迷惑をかけるよう正しく飼いましょう。

# 麻しん（はしか）にご注意ください!!

【問い合わせ】健康増進課（北浦保健センター内） ☎ 0291-34-6200

8月以降、関東・関西において、麻しん（はしか）の感染者が急増しています。

麻しん（はしか）は、大変感染力の強い疾患です。予防には、予防接種を受けることが効果的です。

## ■麻しん（はしか）とは

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。感染すると、約10日の潜伏期間の後、風邪のような症状が2～4日続きます。その後高熱となり、赤い発疹が全身に広がります。まれに脳炎を合併し命に関わる場合もあります。

## ■感染経路

感染経路は、空気感染、飛まつ感染、接触感染で、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%が発症します。免疫がなければ同じ空間にいただけで感染します。

## ■予防について

感染力が強いため、手洗い、マスクのみでは十分な予防はできません。定められた期間に予防接種を受けることが大切です。定期接種対象者で、未接種の場合は、早めの接種をご検討ください。

### ＜定期接種対象者＞

◇1期 1歳以上～2歳未満 ◇2期 5歳以上～7歳未満で、小学校就学前1年間

※定期接種の対象でない方は、かかりつけ医師に相談し、予防接種をご検討ください。

## ■受診の際の注意点

麻しん患者と接触し、麻しんに見られる症状（発熱や咳、鼻水、発疹など）がある場合は事前に医療機関に電話連絡してその旨を伝え、医療機関の指示に従い受診してください。

## シリーズ 国民健康保険

医療保険者（国保含む）では、40歳～75歳未満の方を対象とした特定健康診査と特定保健指導の実施が義務付けられています。

生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行してしまいますので、定期的に健診を受診して、早めの予防を心がけましょう。

また、市で実施している健診を受診できない方も、医療機関で受診することができますので、お気軽にお電話ください。

※今年度、40歳・45歳・50歳・55歳になる方および70～74歳の方は無料です。

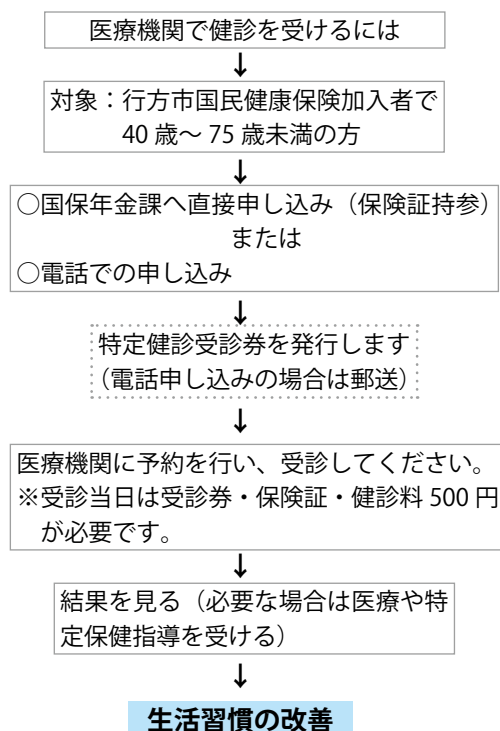
### ■行方市内で受診できる医療機関

なめがた地域医療センター・曾内科クリニック・  
鈿持外科医院・小沼診療所・北浦診療所

※その他の契約医療機関については、国保年金課までお問い合わせください。

【問い合わせ】国保年金課（玉造庁舎） ☎ 0299-55-0111

## 特定健診は医療機関でも受診 できます





# 予防接種についてのお知らせ

【問い合わせ】健康増進課（北浦保健センター内） ☎ 0291-34-6200

## ■ B型肝炎予防接種について

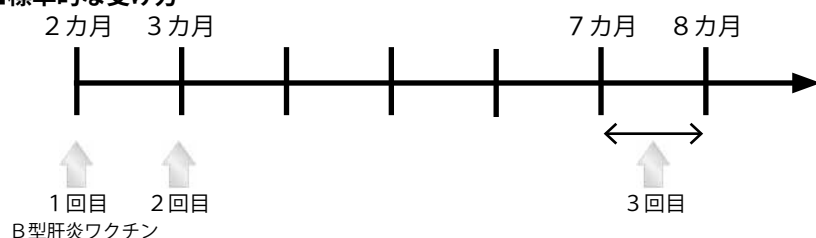
平成 28 年 10 月 1 日から **B型肝炎ワクチン**が定期の予防接種となります。それに伴い、対象の方が公費負担で B型肝炎ワクチンを接種できるようになります。

■ **対象者** 平成 28 年 4 月 1 日以降に生まれた 1 歳に至るまで（出生から 1 歳の誕生日の前日まで）の者  
※対象者には個人通知します。

■ **接種回数** 3 回

■ **接種方法** 生後 2 カ月から 27 日以上の間隔をおいて 2 回接種、初回接種から 139 日以上の間隔をおいて 1 回接種

■ **標準的な受け方**



■ **注意事項**

- ・平成 28 年 9 月 30 日までに任意接種として B型肝炎ワクチンの予防接種を受けたことのある場合は、その回数分、すでに接種を受けたものとみなします。また、接種した分の費用の還付制度はありません。
- ・母子感染予防のため抗 H B s 人免疫グロブリンを併用して B型肝炎ワクチンの接種を受けた場合は、健康保険が適用されるので、定期接種の対象外となります。

## ■ 定期高齢者インフルエンザ予防接種について

■ **対象者** (1) 65 歳以上の者

(2) 60 歳以上 65 歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者（身体障害内部疾患 1 級相当の者）

※対象者には平成 28 年 10 月 1 日以降に通知します。

■ **助成額** 1 回 2,100 円（助成額を超えた金額は自己負担となります。医療機関の窓口でお支払いください）

■ **接種期間** 平成 28 年 10 月 1 日～平成 29 年 1 月 31 日

■ **医療機関** 茨城県内の医療機関（県外での接種を希望される方は、事前に健康増進課までお問い合わせください）

## ■ 任意小児インフルエンザ予防接種について

■ **対象者** 接種日現在、1 歳～16 歳未満で予防接種を希望する者

※対象者には平成 28 年 10 月 1 日以降に通知します。

■ **助成額** 1 回目の接種のみ 2,000 円（助成額を超えた金額は自己負担となります。医療機関の窓口でお支払いください）※ 2 回目の接種を希望される方は、全額自己負担になります。

■ **接種期間** 平成 28 年 10 月 1 日～平成 28 年 12 月 31 日

## ■ 契約医療機関

医療機関名	住所	電話番号
朝倉診療所	麻生 1101-1	0299-72-0036
小沼診療所	麻生 1105-2	0299-72-0388
鋤持外科	麻生 1555-4	0299-72-0805
北浦診療所	山田 1146-7	0291-35-2500
金塚医院	手賀 3125	0299-55-0556
曾内科クリニック	玉造甲 510-3	0299-36-2611
根本皮膚科医院	玉造甲 414-3	0299-55-0538
塙医院	玉造甲 5985	0299-55-4100
土浦協同病院なめがた地域医療センター	井上藤井 98-8	0299-56-0600
つばさクリニック	島並 1511	0299-72-2830
大場内科玉造クリニック	若海 793-6	0299-57-3100

## めざせつつ住み良いまちづくり

### 行政相談

政策秘書課（麻生庁舎）

☎0299（72）0811

毎日の暮らしの中で困っていること、望んでいることはありませんか？行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受け、相談者と関係行政機関との間に立って、必要なあっせんを行います。

■日 時  
10月19日（水）  
午後1時～午後3時



#### ▼麻生公民館会議室

根本 憲 行政相談委員

#### ▼北浦公民館講義室

松下 健治 行政相談委員

#### ▼玉造福祉センター会議室

野島 清司 行政相談委員



## 百里基地航空祭

### 「特別公開」のお知らせ

航空自衛隊第7航空団監理部広報班

☎0299（52）1331

百里基地航空祭を11月27日（日）に一般公開として開催します。これに伴い、日頃からご協力いただいている基地周辺ご在住の皆さまへ、11月26日（土）の特別公開へ抽選によりご招待します。

■日 時

11月26日（土）午前9時～午後3時

#### ■公開内容

航空機の飛行展示および地上展示、各種装備品の展示など

#### ■特別公開への応募資格および方法

##### （1）応募資格

11市町（小美玉市、鉾田市、行方市、茨城町、かすみがうら市、水戸市、石岡市、ひたちなか市、鹿嶋市、潮来市、大洗町）に在住の方  
（2）応募方法

往復はがきにより、10月26日（水）（必着）までに百里基地へお申し込みください。

記載内容が十分でない場合およびお一人様で複数枚の申し込みの場合は、無効となりますのでご注意ください。

抽選結果を後日、返信はがきにて送付します。

#### 往復はがき記載例

往信	3 1 1 3 4 9 4
<b>百里基地航空祭</b> 係 茨城県小美玉市百里1-70 第7航空団 監理部	
空白 （抽選結果を記載しますので なにも書かないでください。）	

返信	ご自分の住所
<b>ご自分のお名前</b> 様	
1 ご自分のお名前 2 ご住所 （11市町以外は無効） 3 お電話番号 4 ご同行者のお名前 5 来場手段 お車で来場される場合は、車種、車番 （乗用車1台まで。2台以上は無効とします。）	

※当日、招待券（返信はがき）のない方は、入場できません。ご了承ください。

#### ■交通手段

駐車場には限りがあるため、JR石岡駅からのシャトルバス（有料）をご利用ください。

また、お車での入門は、入門許可証を記した招待券（返信はがき）をお持ちの方のみとなります。

## 10月は土地月間です！

### 土地取引の後には届け出を

政策秘書課（麻生庁舎）

☎0299（72）0811

国や地方公共団体において、毎年10月を「土地月間」と定め、土地に関する知識を深め、土地の有効利用を考えていただく機会となるように、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行っています。

特に、本市では国土利用計画法に基づく届出制度の周知に取り組んでいます。一定面積（本市においては5000㎡）以上の土地取引（売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の譲渡又は設定等）を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者（譲受人）は契約締結日から2週間以内に、政策秘書課（麻生庁舎）に届け出を行う必要があります。

詳しくはホームページをご覧ください。だくか、政策秘書課までお問い合わせください。

## 妊産婦および小児マル福の 所得制限が緩和されます

こども福祉課（玉造庁舎）

☎0299（55）0111

茨城県医療福祉対策要綱等の一部改正に伴い、10月1日から県補助対象者の所得制限が緩和されます。

対象者になられた方には、9月中旬に新しい受給者証を郵送しましたので、ご確認ください。

### ■助成の内容

#### ▼外来の場合

1 医療機関ごとに1日600円  
（600円未満の場合はその額）  
を月2回まで、3回目からは無料

#### ▼入院の場合

1 医療機関ごとに1日300円  
（月3千円が限度）

\*調剤薬局では自己負担はありません。

\*健康保険適用外の費用は対象外となります。

※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。

※保険証が変更になった方は、必ず届け出をお願いします。

## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

水戸地方法務局人権擁護課

☎029（227）9919

女性に対するセクハラ、夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの人権侵害が大きな社会問題になっています。女性を取り巻くさまざまな人権問題に取り組むため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を設け、電話で相談を受け付けます。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。

### ■期 間

11月14日（月）～11月20日（日）

### ■時 間

午前8時30分～午後7時

※ただし、土・日曜日は午前10時～午後5時となります。

### ■電話番号

☎0570・070・810

（全国共通ナビダイヤル）

### ■相談員

人権擁護委員・法務局職員

## 平成28年度「新農業人フェア」

農林水産課（北浦庁舎）

☎0291（35）2111

茨城県で就農・就業を希望する青年等に対して、就農に関する情報を提供するを目的とした「新農業人フェア」が開催されます。

茨城県農林公社、茨城県農業法人協会、茨城県農業会議が共催しています。研修や就農に興味・関心がある方の参加をお待ちしています。

### ■期 日

10月16日（日）

### ■時間・場所

▼就農セミナー

午前10時30分～午前11時30分  
なめがたファーマーズヴィレッジ（宇崎1561）

▼就農相談会

午後1時～午後4時  
レイクエコー多目的ホール（宇崎1389）

### ■対 象

- ① 新規就農を目指す方
- ② 農業法人への就職を目指す方
- ③ 研修に関する相談

※就農セミナーは予約制です。電話で農林水産課までお申し込みください。

## 平成28年社会生活基本調査について

総合戦略課（麻生庁舎）

☎0299（72）0811

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

本市は、麻生（宿）地区・玉造甲（上宿）地区の一部地域が対象となりました。

この調査は、わたしたちが1日のおちどのくらいの時間を仕事、家事、地域での活動などに費やしているかや、過去1年間の自由時間にどのような活動を行ったかについて調査し、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることを目的として実施します。

10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いします。世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。



# 指定管理者制度導入施設の評価結果を公表します

【問い合わせ】 総合戦略課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

指定管理者制度とは、公共施設の管理・運営に民間活力を取り入れ、そのノウハウの活用により市民サービスの向上や管理運営経費の縮減を図ることを目的とするものです。

市では指定管理者制度を導入している「公の施設」の管理運営が、関係法令等に基づき行われているか、また、適正なサービスを確認しつつコスト縮減が図られているかを確認・評価する「モニタリング調査」を実施しています。

今回、平成 27 年度の評価結果について、市民の皆さまにお知らせします。

## ■評価方法

指定管理者評価（自己評価） → 市評価（所管課評価） → 市公の施設指定管理者選定委員会評価（最終評価）

## ■評価の基準

- A（優 良）：仕様書および事業計画書の内容や目標を上回る成果があり、優れた管理運営が行われた場合
- B（良 好）：仕様書および事業計画書の内容どおりの成果があり、適正な管理運営が行われた場合
- C（課題含）：仕様書および事業計画書の内容や目標を下回る項目があり、さらなる工夫・努力、改善が必要な場合
- D（要改善）：管理運営が適正に行われたとは認められず、大きな改善を要する場合

## 《平成 27 年度の評価結果》

施設名	指定管理者	所管課	評価結果					総合評価	評価理由・意見
			管理運営全般	施設の維持管理	サービスの維持向上	危機管理対策			
高須崎公園 高須崎体験農場 高須崎交流センター	(一財) 行方市 開発公社	道路維持課	B	B	A	B	B	・事業計画に沿って良好に管理されていた。今後も、自主事業の充実、近隣施設とのさらなる連携を図り利便性の向上に期待したい。	
霞ヶ浦ふれあいランド	(一財) 行方市 開発公社	商工観光課	B	B	C	B	B	・入館者数は前年を上回ったが、運営は大変厳しい状況。今後もPR活動や魅力あるイベント等の内容改善が必要。 ・公的団体ではなく民間導入を考慮すべき。	
観光物産館「こいこい」	(一財) 行方市 開発公社	商工観光課	B	C	B	B	B	・総客数、売上収入は前年を上回ったが、午後から夕方の時間帯の商品が少なく、生産者との調整が必要。 ・行方市は東京の冷蔵庫と言われているので、現状に甘んじず、さらなる収益増を目指すべき。	
あそう温泉「白帆の湯」 及び北浦荘	(一財) 行方市 開発公社	商工観光課	B	B	C	B	B	・入館者数、利用料金収入共に増加に転じたが、今後も利用者のサービス向上、新規お客様へのPR活動、新規イベント開催等により集客人数を確保する。	
天王崎観光交流センター「コテラス」	(一財) 行方市 開発公社	商工観光課	B	B	C	B	B	・入館者数、利用料金収入共に前年を上回っているが、PRや自主的な収益活動が必要。	
障害者地域活動支援センター「ドリームハウス」	(福) 行方市社 会福祉協議会	社会福祉課	A	A	B	A	A	・事業の運営は適切である。 ・近年、不法侵入等の事件が頻発しているので、監視カメラ等を設置し危機管理の徹底を図るべき。	



霞ヶ浦ふれあいランド



白帆の湯、コテラス

# 税金のお知らせ

## 税の納め忘れにご用心！

### 今月の税金

○市県民税 第3期  
○国民健康保険税 第4期  
納付期限（口座振替日）は  
10月31日です。

税金を納期限までに納めないことを「滞納」といいます。うっかり忘れていたとしても、本来納めるべき税額のほかに、督促手数料や延滞金を納めていただくことになります。

滞納は納税者にとって不利益になりますので、納期限内に納税してください。

### 市税はコンビニエンスストアでも納付できます！

市税の納付方法が口座振替以外（市役所や銀行等での窓口納付）の方には、便利な方法があります。各税目の納付書に記載してある「納期限」内で30万円以下であれば、全国のほとんどのコンビニエンスストアで、いつでも納付ができます。市役所や銀行等の窓口が閉じている時間帯はコンビニ納付が便利です。

### インターネットで24時間納税できます！

YAHOO! 公金支払い  
JAPAN

#### クレジットカードで公金支払い

納付書に記載されている「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、パソコンまたは携帯電話、スマートフォンから納付ができます。

なお、詳細についてはヤフー株式会社のホームページをご覧ください。

■対象税目 平成28年度以降の市県民税（普通徴収）・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税

■利用期間 上記税目の各期納期限まで（納期限を過ぎた場合は利用できません）

#### ■決済手数料

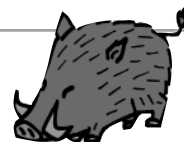
納付金額	決済手数料
～10,000円	0円
～20,000円	100円＋税
～30,000円	200円＋税
～40,000円	300円＋税
以降10,000円増えるごとに	100円＋税 ずつ加算

#### ■注意事項

- ・行方市から領収書は発行しませんので、納付書とカード会社が発行する利用明細書などでご確認ください。
- ・納税窓口や店頭でのクレジットカードによる支払いはできません。
- ・納付書ごとに納付の手続きが必要となります。継続的なクレジットカード払いではありません。
- ・口座振替をご利用の方は、口座振替廃止手続きを行ってからご利用ください。

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

## イノシシ情報



夕暮れが早くなると、イノシシが動き出す時間も早くなります。夜間の運転時や下校の際は十分注意してください。また、畑等に収穫の残りが置いてあるとイノシシの格好の餌場になり、呼び寄せる要因となりますので気をつけましょう。

8月は北浦地区で4頭、玉造地区で2頭を捕獲しました。

目撃および被害情報については、麻生地区（新原付近）1件・北浦地区（山田・両宿・次木付近）3件・玉造地区（西連寺・捻木・里内宿付近）と、4件ありました（8月31日現在）。

目撃情報は捕獲の大きな手助けとなります。目撃や農作物被害があった場合には、すぐにご連絡ください。

【連絡先】行方市鳥獣被害対策協議会（農林水産課内）

☎ 0291-35-2111 内線 241・242

## ドイツ団 11 人を受け入れました

### 第 43 回日独スポーツ少年団同時交流



「日独スポーツ少年団同時交流」は、公益財団法人日本体育協会日本スポーツ少年団とドイツスポーツユースとの交流協定に基づいて、昭和 49（1974）年から行われている青少年の国際交流事業です。日独両国間の夏休み期間中に、スポーツ活動を中心として、民泊（ホームステイ）を取り入れたグループパートナー方式で相互の文化・生活・習慣を実際に体験する国際交流となっています。

本年度は、全体で 122 人が 7 月 24 日（日）に来日し、東京都内での全体プログラム後、各地方に分散して交流プログラムを実施しました。

本市には、ドイツのヘッセン州より 11 人の団員が、8 月 2 日（火）から 7 日（日）まで 5 泊 6 日の日程で滞在し、ホームステイをしながら、スポーツ交流や文化体験、高校生とのディスカッション、市内見学などを行いました。

#### 1 日目 歓迎レセプション



#### 2 日目 鹿島神宮・なめがたファーマーズヴィレッジ見学・体験



#### 3 日目 市内見学・武道体験・テーマディスカッション



#### 4 日目 坐禅体験・ビーチハンドボール体験



#### 5 日目 お別れパーティー



#### 6 日目 茶道体験



## 行方市ゆかりの映画鑑賞「武湖の國映画祭 2016」

8月20日～21日 なめがた湖魔女委員会が主催

風光明媚な行方市を映画のロケ地として発信することでのイメージアップや、地域の活性化を目的に開催された映画祭です。来場者は、「花蓮」や「天心」、本市出身の永作博美さん主演「夫婦フーフー日記」の行方市ゆかりの映画鑑賞を楽しみました。

中でも「花蓮」は水質浄化を目的に作られたということで、環境紙芝居や市内女性協力団体等の手作りのアクリルタワシを配布するなど、環境保全運動も同時に実施。監督をはじめ多くの方々の協力により映画祭は大盛況でした。

上映後は、監督との交流会。翌日、ロケ地巡りツアーも開催され、さらに地元の良さをアピールすることができました。



「天心」監督の松村克弥氏とグラフィックデザイナー藤代範雄氏のトークショー



## 「JA なめがた甘藷部会連絡会」が最優秀賞

茨城農業改革推進大会

8月9日（火）、ひたちなか市文化会館で開催された茨城農業改革推進大会にて JA なめがた甘藷（かんしょ）部会連絡会（箕輪秋雄部会長）が最優秀賞を受賞しました。

平成15年から焼き芋戦略を展開し、甘藷の需要喚起や消費拡大に取り組み、

- ・良食味品種導入や生芋デンプン含量に応じた食味安定化技術の推進
- ・企業等と連携し、体験型農業テーマパーク「なめがたファーマーズヴィレッジ」を開設
- ・関西方面等へ販路拡大し、販売金額が向上するとともに、農家の経営安定に寄与したことが評価されました。

※写真は部会長の箕輪秋雄さんです。

## 教師力の向上を目指し教職員が研修

なめがた未来塾

8月4日（木）に開催された「第4回なめがた未来塾」に、小・中・高等学校の教職員が参加しました。

教職員は、講師としてお招きした元麻生中学校長小野口和章先生の「学級経営」についての実践発表を熱心に聞きました。その後、2学期のスタートとなる9月1日の学級活動の在り方について、グループ協議を行いました。

8月26日（金）には、「第5回なめがた未来塾」が開催され、行方市教育委員会教育委員の菅谷千明先生から多様な特性や個性を理解し、関わることの大切さ、児童生徒に大きな影響を与える教職に責任とプライドを持ち、真摯な姿勢で取り組むことの大切さなど、海外勤務や人材育成に携わっている豊富な経験を基に、お話をいただきました。

2回の研修会を通して習得した知識や技能を、今後の教育活動に生かして欲しいと思います



第4回なめがた未来塾



第5回なめがた未来塾

## 「夏休み絵画教室」開催

なめがた大使 藤代範雄先生

5月から各小学校単位で月1回放課後に実施している「放課後子ども教室」を、夏季休業中に「夏休み絵画教室」として実施し、113人の参加がありました。

講師は、なめがた大使でありグラフィックデザイナーの藤代範雄先生。先生は制作している子どもたちを一人一人見て回り、常に作品の良いところを褒め意欲を高めるとともに、時には子どもの隣に座り絵筆を持って熱心に直接指導もしてくれました。藤代先生には「こうした事業はどんどん行ってほしい」と力強いご支援の言葉をいただきました。



## 教師力の向上を目指し教職員が研修

平成28年度 第2回行方市初任者研修会

8月10日(水)、平成28年度第2回行方市初任者研修会が開催されました。本市の小中学校に勤務している初任者の先生方3人は、麻生藩家老屋敷記念館や大山守大塚家郷土屋敷、化蘇沼稲荷神社等の貴重な文化財を見学したり、学級集団づくりの研修を行ったりしました。

今後の本市児童生徒への、よりよい教育活動につなげてほしいと思います。

## 誠の志士たちが行方に集合

第12回なめがた新選組まつり

9月18日(日)、第12回目を迎えた「なめがた新選組まつり」が開催されました。

午前は法眼寺(芹沢)において芹沢鴨・平間重助らの追善供養が、午後には霞ヶ浦ふれあいランドに場所を移し、新選組ゆかりの地隊士たちによる殺陣の演武、北浦童太鼓の披露、ライブショーなどが行われました。

新選組の象徴であるあさぎ色の羽織を身にまとった隊士たちの勇ましい演武などに、観客からは大きな拍手が送られました。



## 霞ヶ浦について学習しました

平成28年度児童環境科学セミナー

環境保全行方市民会議主催の児童環境科学セミナーが、7月29日(金)から8月10日(水)の間の5日間にわたり、霞ヶ浦ふれあいランドにおいて開催されました。

水資源機構(利根川下流総合管理所)の職員の皆さんを講師に招き、市内全小学校の5年生(参加者247人)と共に、霞ヶ浦の現状を知るため、水質検査やプランクトン採集、またミネラルウォーターと水道水の飲み比べを行い、楽しく学習することができました。

行方市環境基本計画に基づく環境教育および環境学習の一環として、霞ヶ浦の現状を知り、環境を守るために自分は何ができるかを考える良い機会となりました。



## 玉造工業高等学校3年 掛田昇悟さん 20歳以下の大会で優勝！！

第11回若年者ものづくり競技大会

8月上旬に宇都宮市で開かれた「若年者ものづくり競技大会全国大会」（厚生労働省 中央職業能力開発協会主催）の電気工事職種で、県立玉造工業高等学校電気科3年 掛田昇悟さん（北浦中出身）が、見事全国優勝に輝きました。工事技術の正確さや丁寧さが高く評価されました。

同大会は、全国の工業高校生や20歳以下の職業技能訓練中の学生（若年者）を対象に技能を競う、技能五輪全国大会に次ぐレベルの高い大会です。旋盤や自動車整備、木材加工や建築大工など、伝統的なものづくり競技だけでなく、ウェブデザインやロボットソフト組み込みなど、新しい技術も取り入れた14職種計359人が挑みました（電気工事職種は25人参加）。

掛田さんは、昨年行われた「高校生ものづくりコンテスト関東大会」に2年生で出場し、準優勝した実績が評価され、電気工事職種に推薦されました。

電気工事は、ビルや工場、家庭で電気が安全で正確に使えるようにする仕事で、専門的な知識と技能が必要です。そのため「電気工事士」という国家資格も必要とします。掛田さんも2年生の時に合格し、より高い技術をもって大会に臨みました。

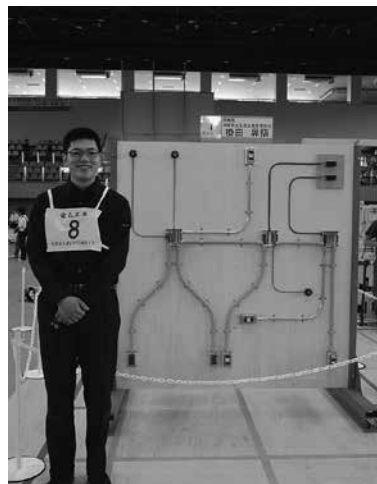
競技内容は、ケーブルや電線管工事、金属管工事、スイッチやコンセントの取り付けや、ランプなどの照明に電線をつなぎ、目で見えない電気を安全に使用できるように正確に美

しく施工する技術を競います。

課題は事前に公表されますが、当日は器具や材料、施工方法などの一部が変更されるため、細心の注意と冷静で臨機応変な対応が求められます。

掛田くんは、「先輩たちの後に続きたい」と優勝を目標に、常に回路図を確認しながら丁寧な作業を心がけ、今回の優勝を果たすことができました。

「将来は、環境のことも考え、電気のエンジニアとして、影ながら人々の生活を支えたい」と話す掛田さんの今後の活躍が期待されます。



作業時間2時間5分。  
全体の1番で完成！

## 夢限 ～行方市の明るい未来へ～

「行方市中学生『夢』議会」を開催しました

8月24日（水）、行方市議会議場において、市内3中学校から選出された18人（各学校から男女各3人）の中学生議員による、模擬議会「行方市中学生『夢』議会」を開催しました。

いつまでも住み続けたいまち、より住みやすいまちにするために、市議会がどのような役割を果たしているのかなどの理解を深めることを目的に、行方市議会本会議と同じ方式で行われました。また、各学校から提案されたテーマを選挙において決定するなど、自ら体験することにより、政治を身近なものに感じ、18歳からの選挙権について考える機会となりました。

本会議においては、各中学生議員が「産業」「環境」「福祉」「教育」「まちづくり」「防災対策」の分野から質問を行い、市長が全ての質問に答弁を行いました。各自の質問時間は10分間でしたが、質問内容は行方市の将来にとって、とても重要なものでした。今回いただいた質問や要望については、今後のまちづくりの参考とさせていただきます。

また、当日は、地域エリア放送による取材が行われ、中学生議員の活躍が収録されました。



## 行方市建設業協議会と調整会議の開催

災害協定および建設工事について意見を交換

8月8日（月）、行方市建設業協議会と本市において、災害協定および建設工事に係る調整会議を開催しました。

災害発生時に速やかに応急対策業務ができるよう初動体制等、意見交換を行い、同協議会からは土のう約5,000袋が寄贈されました。土のうは、9月9日（金）、各庁舎へ搬入されました。



調整会議の様子



寄贈された土のう  
約5,000袋



麻生庁舎



北浦庁舎



玉造庁舎

## 行方市スポーツ少年団を紹介します！ ★第6回★

### 北浦 STARS ～ バレーボール ～



北浦 STARS は、バレーボールが大好きな16人（6年4人、5年2人、4年7人、3年3人）で活動している明るくにぎやかなチームです。

「仲良く楽しく」はもちろんですが、時には厳しく、バレーボールの技術、あいさつやマナー、団体生活の基本、仲間との関わり、チームプレーの大切さ、努力、感謝、たくさんのことを学んでいます。

小学生がバレーボールなんてハードルが高いと思うかもしれませんが、そんなことはなく、子どもたちはどんどん上達しています。

団員常時募集中です。一緒に汗を流してみませんか？

- ◆活動日 木曜日 18:00～20:00 北浦体育館  
土曜日 13:00～17:00 北浦小学校体育館
- ◆問い合わせ 一條 昭一 ☎ 0291-35-1120

## メンズ・ウィメンズソフトバレーボール大会

8月7日(日) 北浦運動場体育館

〈メンズクラス〉

【優勝】八兵衛(石岡市) 【準優勝】BOSS(鉾田市)

【第3位】球遊会(行方市)

〈ウィメンズクラス〉

【優勝】八兵衛(石岡市) 【準優勝】LOVERS(行方市)

【第3位】ONE(潮来市)

## 第15回行方市近隣市町村小学生ソフトテニス大会

8月27日(土) 玉造運動場テニスコート他2会場

〈低学年男子〉【優勝】松本・小室組(常陸太田)

〈高学年男子〉【優勝】田中・瀬古澤組(霞ヶ浦)

〈低学年女子〉【優勝】関口・荒木田組(玉造山王)

〈高学年女子〉【優勝】小川・初澤組(龍ヶ崎)

## 弓道夏季錬成大会

8月21日(日) 麻生運動場弓道場

【団体】

高校の部【優勝】金田みのり(麻生)  
郡愛梨(麻生)

一般の部【優勝】斉藤勝美(玉造)  
初鳥敏勝(かすみがうら市)

【射込】

高校の部【優勝】金田みのり(麻生)  
【準優勝】清水聡馬(麻生)  
【第3位】高須優多(麻生)

一般の部【優勝】久保喜雄(麻生)  
【準優勝】斉藤勝美(玉造)  
【第3位】佐藤至学(玉造)

【風船的】

高校の部 久保木駿(麻生) 岩間有(麻生)  
増田直輝(麻生)

一般の部 久保喜雄(麻生) 大森一夫(玉造)  
初鳥敏勝(かすみがうら市)

## 第10回行方杯(総の宮)ソフトテニス大会

8月21日(日) 北浦運動場テニスコート他2会場

一般男子の部 【優勝】中村・中野組(水戸白友会)

一般女子の部 【優勝】土地・塚田組(つくば・常北)

シニア45の部 【優勝】宮園・柴田組(勝田クラブ)

シニア55の部 【優勝】石川・石山組(潮来あやめ)

シニア65の部 【優勝】永田・宮崎組(小見川・勝田)

シニア71の部 【優勝】砂口・篠原組(高萩・勝田)

## 2016 B & G全国ジュニア水泳競技大会

8月20日(土) 東京辰巳国際水泳場

行方市からは県大会(全国予選会)を勝ち抜いた風間華可さん(玉造小4年)、理崎智香さん(玉造小4年)、理崎嘉人くん(玉造小6年)、が参加し、貴重な経験をしてきました。

風間華可さんは、女子50m背泳ぎ(小学3・4年)の部で5位に入賞しました。

## 第1回行方ビーチハンドボール大会

8月27日(土)・28日(日) 天王崎公園砂浜特設コート

男子7チーム、女子5チームの参加により開催されました。

なお、平成31年に開催される茨城国体において、デモンストラレーションスポーツとして行方市でビーチハンドボール競技が行われます。

〈男子の部〉

【優勝】麻生フェニックス 【準優勝】TEAM MASATO  
【第3位】麻生フェニックス Jr. 保護者

〈女子の部〉

【優勝】麻生フェニックス 【準優勝】筑波学園クラブ  
【第3位】土浦湖北高校B



## クリーン作戦を実施しました

8月7日(日)、バレーボールスポーツ少年団の麻生ファイターズが天王崎公園周辺のクリーン作戦を実施しました。





行方市の人口

総数 36,365人 (-32)  
 男 18,092人 (-13)  
 女 18,273人 (-19)  
 世帯数 12,768世帯 (-7)  
 平成28年9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 童の声はすむ  
 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

市役所 開庁時間

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。

第8回なめがた狂歌作品  
 最終審査結果発表 No.1

9月18日(日)霞ヶ浦ふれあいランド  
 において「第8回なめがた狂歌」授賞式  
 が開催されました。

授賞式後、霞ヶ浦ふれあいランド内狂  
 歌の小径に場所を移し、県知事賞作品の  
 歌碑除幕式もあわせて行われました。

今年で第8回を迎えた「なめがた狂  
 歌」ですが、今回お寄せ頂いた応募者数  
 1050人、応募作品総数は1823首  
 となりました。北は北海道から南は九州  
 まで、全国各地より応募を頂き、また応  
 募された方の年  
 齢層も、7歳の  
 小学生から93歳  
 の最高齢の方ま  
 で幅広いもので  
 した。



茨城県知事賞  
 めんどろは見るよと息子が言うけれどあてになるのは杖と  
 年金

東京都文京区 二条久保吉秀

茨城県議会議員賞

行方市浜 荒井 節子

茨城県教育委員会教育長賞

神栖高等学校 大竹 紫央

行方市長賞

行方市麻生 須貝 明

行方市議会議員賞

小美玉市堅倉 中山江梨子

行方市教育長賞

北浦中学校 石橋 玲奈

中山尚夫選者賞

北海道札幌市 小出 秀光

額賀旭選者賞

行方市玉造甲 石毛 弘子

高野三千春選者賞

行方市小貫 松本 玉江

鈴木節子選者賞

玉造中学校 鈴木 海

タロのコンサート開催します！  
 「タロのコンサート in 霞ヶ浦」

霞ヶ浦ふれあいランド野外ステージ  
 においてコンサートを開催します。  
 皆さまのご来場をお待ちしていま  
 す。

■日時

10月10日(月)午後3時～

■入場料

無料

■場所

霞ヶ浦ふれあいランド野外ステージ

■出演者

ザ・デュエッツ

古今東西の珠玉のデュエットソング  
 を、心地よくも刺激的にお届けします。  
 詳細は、霞ヶ浦ふれあいランドホー  
 ムページをご覧ください。

■問い合わせ

霞ヶ浦ふれあいランド

☎0299-55-3927

**相談無料・着手金0円+成功報酬** \*1  
\*1 弁護士費用特約なしの場合

<b>過払い金回収</b> □ 過去10年以内に返済が終わった方 □ 高い金利を長年払っていた方 回収実績 6000件	<b>交通事故</b> <small>ケガのある</small> □ 保険会社との交渉を代理 □ 示談額チェック・増額交渉 年400件の実績 *2 <small>*2 法人全体</small>	<b>B型肝炎給付金</b> □ 昭和16～63年生まれの方 □ 集団予防接種を受け、B型肝炎に感染した方 条件を満たせば給付金を受けられます
--	---	--

**LEGAL PLUS**  
 弁護士法人リーガルプラス 秘密厳守

**かしま法律事務所**  
(124号イオンそば)  
 相談予約 ☎0120-13-4895 (平日・土曜日9:30～18:00)  
 電話番号

リーガルプラス 検索 茨城県弁護士会所属 (法人) 代表弁護士 谷 靖介

スマートフォンをお持ちの方は、  
 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。

行方市公式ホームページ  
 閲覧用2次元コード

## 職業選択について

行方市立玉造中学校 2年 金塚 皓生

私が男女共同参画授業を通じて感じたことは、性差や固定観念にとらわれない職業選択の大切さです。今回、学校に来てくださった三人の方の職業は、いずれも見た目からは想像することができませんでした。私のクラスは、主に、男性の保育士の方の話を聞きましたが、驚くことがたくさんありました。例えば、その保育士の方の勤務している施設では、他の保育士の方はすべて女性だということです。私は、保育士の仕事というのは女性の仕事だと思っていました。私の周りの大部分の友達も、そういう固定観念があると思います。そういう考えを持つ人が多い中、たくさんの異性に囲まれて仕事をしていくことは、とてもすごいことだと思いました。

私が、今、目指している職業は医者です。その職業に就こうと思ったきっかけは、小さい頃にぜんそくで入院していた私を助けてくれた医者が、とてもかっこよく見えたからです。この授業にゲストとして参加していた方々は、「テレビで見たから」「家族に勧められた」などのきっかけでこの職業に就いたそうです。その中でも、私が心に残ったのが、女性のタクシードライバーの方のお話です。「自分の成長や環境とともに職業を変えていくのもよいことです」とおっしゃっていました。私は、小さい頃からずっと医者になろうと思ってきましたが、この話を聞いて、医者になることだけが大切ではないと思いました。

これからは、医者を志して勉強に励んでいくことと並行して、自分に向いている職業をたくさん見つけ、将来はたくさんの候補の中から自分の好きな職業に就ければいいなと思いました。そして、みんなが見ている表側でなくても人の役に立てる人間になっていきたいです。

男女共同参画授業は、私にとって、自由に職業を選択できることを教えてくれた貴重な体験となりました。



6月23日に開催された玉造中学校での様子

※男女共同参画事業出前講座とは

職場体験に取り組む中学2年生を対象に、固定観念や性差にとらわれることなく、幅広い視野を持って職業選択が行えるような意識啓発を目的として実施しています。



# 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

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 0299-77-5959

詳細は行方市ホームページのバナー広告をご覧ください。

<http://namegata.mypl.net/shop/00000337549/>



# Books 図書館情報

今年度の目標利用者数 10,000人  
 8月31日現在の利用者数 3,965人  
 ご利用をお待ちしております！

## 新着図書

この他にもたくさんのお本が入っています！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。



### さよならクリームソーダ

行方市出身！

額賀 滯

美大入学を機に上京した寺脇友親。同じアパートに住む才能豊かなイケメン先輩・柚木若菜を知るうちに、自分が抱える息苦しさの正体にも気づいてゆく…。美大生たちの輝きと不安に満ちた日々を描いた青春小説。



### こんやもバクはねむらない

澤野 秋文

なぜ夢を見られるのか知っていますか？実はたくさんのバクたちが、毎晩夢を配ってくれているのです。新米のピケが、先輩の指導のもと、幸せな夢を見せようと材料を集めてきますが、はりきりすぎて、つい失敗してしまい…。



### 浜内千波の炊飯ジャーでおかず革命

浜内 千波

チキンロール、ローストビーフ、ブイヤベース、いわしの梅干し煮、かぼちゃの煮もの…。炊飯ジャーに材料を入れて保温スイッチをポンと押すだけの“ほったらかし料理”全62品を紹介します。



コンビニ人間  
 海見える理髪店

村田 沙耶香  
 荻原 浩



ALL SINGLES BEST2  
 BEGIN シングル大全集  
 至福の眠りの音楽

コブクロ  
 BEGIN  
 Mitsuhiro

★下記アドレスから図書館内の資料を検索できます。  
<https://lib.city.namegata.ibaraki.jp/WebOpac/webopac/index.do>

## ★小さいお子さん向けに

図書館 おはなしの森

10月12日(水) 10:30~11:30	おいでえほんのたのしいじかん 読み聞かせ その他
10月22日(土) 14:00~15:30	おはなし会 (テーマ:ハロウィーン)

## 《行方ふれあいまつり図書館コーナーのご案内》

今年も行方ふれあいまつりの季節がやってきました。図書館では絵本の読み聞かせのほか、リサイクル本の無料配布を行います(雑誌のバックナンバーなど掘り出し物もあるかも!?)。

当日はぜひ、図書館コーナーへお立ち寄りください！

日時：10月29日(土)、30日(日)

午前9時30分～午後4時

会場：霞ヶ浦ふれあいランド



## October 10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 9:30～18:30 土・日・祝日 9:30～17:00 休館日は月曜日	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田 2175)	9:00～17:00 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**   **離婚**   **相続**  
**破産**   **過払金**   **金銭問題**  
**各種民事・家事事件**   **不動産・建築**

**神栖・鹿島セントラル法律事務所**  
 (前 神栖ひまわり基金法律事務所)  
 問合せ 0299-91-1171 秘密厳守・夜間対応可  
 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

**神栖法律事務所**  
 茨城県弁護士会所属  
 弁護士 安重洋介 (あんじゅうようすけ)

〒314-0143  
 神栖市神栖 1-4-10 セントラルパレスビル103号  
 ☎ 0299-95-9222  
 ☎ 0299-95-9229  
<http://www.kamisu-law.com/>  
 ご相談は平日9時から18時まで受け付けています。

神栖法律事務所 検索



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

### 「備えあれば憂いなし」



想定外の災害が毎年のように日本に襲い掛かっています。5年前の東日本大震災に始まり、記憶に新しいところでは昨年常総市の水害、今年予期せぬ動きをした台風10号では、東北地方のグループホームの高齢者が被害にあう悲しい事件がありました。今までの経験では対応できない未曾有の災害です。

高齢者は、加齢に伴う身体の変化で行動が遅くなり、正しい判断も遅くなります。そのため、お元気で判断の狂いが災害に巻き込まれるリスクを高くします。今までは大丈夫だったという経験値が通用しないのが昨今の災害です。身近な人が正しい情報を伝え非難の準備をすることが必要となります。

避難所の中で高齢者に不安だったことを聞くと、慌てて逃げたので薬がなくて、など健康にかかることが多いようでした。高齢者が一人で持ち出せるものは限られます。保険証やお薬手帳、介護を受けている人は、介護保険証をまとめてすぐ取り出せるところに置いておくことをお勧めします。同居の家族のいる方は、同居家族にも伝えましょう。一人暮らしの方は、「緊急医療情報キット（緑の筒で冷蔵庫に保管してある）」を持つことをお勧めします。避難所で体調を崩したときに役に立つ情報が、キットの中に入っているからです。

そして、早め早めの対応をしましょう。まだ大丈夫と思っても、水かさが増した道路を高齢者は歩けません。2階に避難するなど自宅でも安全な場所を考えましょう。近所に一人暮らしの高齢者がいる方は自分が避難するときに声をかけてください。遠い親戚より近くの他人。皆で支え合い、危険を乗り越えましょう。

※緊急医療情報キット…市内に住む65歳以上の一人暮らし高齢者が対象で、対象者のかかりつけ医療機関・持病の有無・内服等の情報を保管するキット。急病等緊急時に利用できます。

【問い合わせ】介護福祉課高齢福祉グループ（玉造庁舎）☎0299-55-0111

8月8日（月）、特別養護老人ホームあそうの郷で高校生ボランティアを対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。参加した高校生たちは、高齢福祉に興味を持つ機会になったようでした。

「認知症サポーター養成講座」は、5人以上の小さなグループでもかまいません。ご希望の方は、地域包括支援センター（☎0299-55-0114）までご連絡ください。



### 行方の魅力発信広報番組『なめトーク』

IBS茨城放送（水戸局 1197kHz・土浦局 1458kHz）と i-f-m（水戸局 94.6MHz）で、毎月第2・第4金曜日の午前10時35分から5分間放送しています（「HAPPYパンチ」の番組内）。

行方市民向けの募集・お知らせ情報や、行方市の観光・イベント情報など旬の情報をお知らせします！

【問】政策秘書課 TEL 0299-72-0811

### 真心込めた、自慢のお料理でおもてなし

宴会料理

ご婚礼・お子様の節句・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

●月曜日定休

<http://new-masumi.com/>

FAX0299-55-3073

（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)

### ★親子教室&親子ふれあい講座★

#### ○楽しくたいそう!

日 時：10月16日(日) 午前10時～

※受付は午前9時30分～

場 所：麻生運動場 体育館

※親子教室へ登録されている方は、通知をお送りしています。

※親子教室に登録されていない方は、親子ふれあい講座での参加となります(事前申込不要・未就学児の親子が対象)。

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物・上履き(お子さまははだしOK)・筆記用具

### ★親子ふれあい講座★

#### ○パンを作ろう!パート1

対 象：市内在住の未就学児・幼児の親子

※兄弟を連れての参加も可能です。

日 時：11月10日(木) 午前9時30分～

※受付は午前9時15分～(要事前申込)

場 所：北浦公民館 2階 調理室

持ち物：エプロン・三角巾・飲み物・上履き(子どものみ)・筆記用具

参加費：1組500円

申込期間：10月24日(月)～10月31日(月)

※定員10組になり次第受付終了となります。

申込方法：お電話にてこども福祉課までご連絡ください。

### 子育て広場カレンダー

午前9:30～11:30

10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)
3 月			○
4 火	★		
5 水		○	★
6 木	○		
7 金		★	
11 火	○	○	
12 水			○
13 木	○	○	
14 金	○	○	○
17 月			○
18 火		○	
20 木	○		○
21 金		○	
24 月			○
25 火	○	○	
26 水		○	○
27 木	○		
28 金	○	○	○

★の日は、絵本の読み聞かせ(10:30～)があります。

## 公民館情報コーナー

### 公民館歴史講座(県立歴史館出前講座) 参加者募集!

#### 「幕末の水戸を知る」…奥女中のみた幕末の水戸藩

水戸藩主 徳川斉昭の正室吉子に仕えた奥女中(西宮秀)の晩年の回想録から、幕末の水戸藩を紹介します。幕末日本の動乱の世を生き抜いた御三家のひとつ水戸藩と活躍した志士たちから水戸藩の概観を解りやすく紹介します。

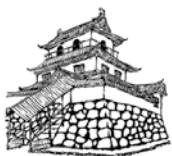
■日 時 10月22日(土) 午後1時～午後3時

■場 所 北浦公民館

■講 師 茨城県立歴史館 笹目 礼子 主席研究員

■定 員 30人(定員になり次第締切)

■参加料 無料



【申し込み&問い合わせ】  
北浦公民館 ☎0291-35-3777

## 「行方市文化財」巡り旅 42

### どうせいやくしによらいかけぼとげざんけつ 銅製薬師如来懸仏残欠

市指定有形文化財(彫刻)

指定年月日：平成17年7月21日

所在地：行方市内(旧麻生町)



室町時代に制作されたこの薬師如来懸仏像は、小柄ながら重厚な質感をもち、鈍い金色に輝き、穏やかな表情でおおいでになっています。

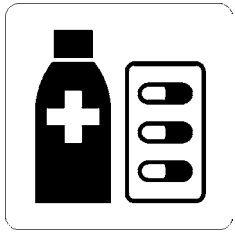
玄武(四方をつかさどる天の四神の1つの水の神である亀)の上に乗れ、像高10.3cm、総高11.8cmの本体と蓮華座が一鑄で作られています。現在は仏像の後ろに鏡(円板)はありませんが、蓮華座裏側から見ると中は空洞で、銅版などの表面に彫られた懸仏であったことが容易に伺われます。

また、仏像の両端には取り付けの溝があるところから、以前は鏡(円板)等があり、そこに像をつけたものと考えられます。

※民衆の病の苦しみから救ってくれる神々が仏として姿を変えて現れるという本地垂迹の思想が平安時代から広まってきました。神の姿は目に見えないものなので、薬師如来像は具体的な崇拜対象で、このような懸仏が祀られました。

【問い合わせ】生涯学習課文化振興グループ ☎0291-35-2908





Health

## 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### インフルエンザの予防と対処法

空気が乾燥し、インフルエンザが流行し始める季節となりました。インフルエンザは、38℃以上の急な発熱、頭痛、のどの痛み、咳、関節痛、倦怠感などの症状が現れます。高齢者や乳幼児がかかると重症化することもある注意が必要な感染症です。早めの予防と受診を心掛けましょう。

#### インフルエンザ予防の3原則

##### 1. 感染経路を絶つ

インフルエンザは、咳、くしゃみなどによって空気感染します。また空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。

- 外出時はマスクをし、人が多く集まる場所はできるだけ避ける。
- 帰宅時は必ずうがい・手洗いをする。
- 加湿器などで、部屋を適切な湿度（50%～60%）に保つ。

##### 2. 抵抗力をつける

十分な睡眠・バランスの良い食生活、適度な運動によって体力をつけ、身体の免疫力を高めることがインフルエンザの予防に繋がります。

- 睡眠中は、疲労回復や免疫機能を強化させる成長ホルモンが分泌される。特に夜10時～深夜2時の間は最も分泌が盛んになるため、夜更かしせず十分に睡眠をとる。
- 日頃から体に必要な栄養をとる。また、免疫機能を高める食物をバランスよくとる。  
タンパク質：身体の修復に必要であり免疫細胞の原料となる（肉・魚・大豆・卵・牛乳・乳製品）。  
ビタミンC：免疫を活性化させる（白菜・ほうれん草・小松菜・キャベツ・れんこん・柑橘系果物・いちご）。  
ビタミンA：ウイルスの侵入口である鼻やのどの粘膜を強化する（緑黄色野菜・レバー・ウナギ）。
- 腸内環境を整えることで免疫力を高める（食物繊維：根菜類・海藻類、発酵食品：キムチ・ヨーグルト・納豆）。
- 体温を上げ、免疫力を高める（温かい食べ物、しょうが・にんにく・唐辛子などの血行促進作用食品）。
- 無理のない適度な運動（ウォーキングやジョギングなど）をすることで免疫細胞を活発にする。
- ストレスにさらされ続けると免疫力が弱くなる。自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスに負けない心身をつくる。

##### 3. 予防接種を受ける

インフルエンザの予防接種を受けることで、ウイルスに対する抗体をつくり、重症化を防ぐことができます。接種してから効果が現れるまで、2～3週間かかります。早めに接種しましょう。

#### インフルエンザにかかったら・・・

- 早めに医療機関を受診して治療を受ける。
- 安静にして休養をとる。
- 水分を十分に補給する。
- 周囲の人にうつさないよう配慮する。

##### <咳エチケットを守りましょう>

- ・咳、くしゃみ際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ・使用後のティッシュはフタ付きのごみ箱に捨て、手を洗う。
- ・マスクを着用し、感染拡大の防止に努める。



## 市長のあまねくつぶやき

### 総合戦略書について

今月は「5つの重点プロジェクト」の3つ目、「住みやすい地域プロジェクト」です。合併以前は、市内に鉄道やバスが運行していません。近年は家庭において乗用車等の所有率や所有台数も増え、移動手段が鉄道やバスから自家用車に変わっています。しかし、高齢者や交通弱者にとっては、医療機関への通院、買い物、通勤や通学などにおける不便さが増加しています。

このため市内だけでなく、近隣地域への買い物や医療機関への通院のアクセス状況等を踏まえて、これらの利便性が向上するような方策を考えなければなりません。その際には公共交通全体についても併せて考えることが重要であり、路線バス、高速バス、乗合タクシー、スクールバス等を組み合わせて路線の整備を図る必要があります。

また、市内の公共施設は約180カ所（うち消防機庫が73カ所）あり、時代とともに老朽化が進むこととなります。築30年以上の施設が全体の約35パーセントもあり、今後の財政状況の見直しを考えると、全ての施設を更新することは難しい状況にあります。先行して、小・中学校の統合と併せて学校施設の更新を行いました。他にも、更

新をしなければならぬ施設があります。必要性や機能のあり方を見直して身の丈にあった数にしていくこととなります。

この4月に公共施設等管理計画を策定しました。施設や道路などの維持経費は今後40年間で約520億円、年間約13億円も掛かる計算になります。これらの経費を抑制させるためには単独活用施設にするのではなく、複合的な施設にすることも考えなければなりません。市民の皆さんと共に、公共施設等の在り方を議論することが重要になってきます。

今年3月に本市と小美玉市、石岡市、茨城町の3市1町で公共施設の共同利用の協定書を締結しました。それぞれの市の施設の有効活用を図ろうということ、このような取り組みを始めました。広域的に連携することにより、将来の負担軽減も見据えながら、公共施設等の適正化を考えていきます。

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、こちら行方市消費生活センター！



### 宅配業者を装った「スパムメール」にご注意!!

#### 【事例】

昨日、自宅のパソコンに「不在通知のお知らせ」というタイトルのメールが届いた。メールアドレスを見ると、某宅配業者からのメールのようだった。メールには、明日荷物が届くと書かれていた。メールに書かれている伝票番号を担当営業所に問い合わせると、そんな伝票番号はないと言われた。もし、荷物が届いてしまった場合、どうすれば良いか。

#### 【解説】

事例のように、メールに書かれている伝票番号は架空である場合が多く見られます。メールに書かれている連絡先に電話したりせず、きちんとした担当営業所に問い合わせをして確認しましょう。それでも万が一、身に覚えのない荷物が自宅に届いた場合は、受け取り拒否をしましょう。

また、メールに添付されているURLをクリックしてしまうと、意図しないサイトへアクセスしてしまったり、大量の迷惑メールが送られるようになりやすくなる可能性がありますので、ご注意ください。迷惑メールであるか分からない等、ご不明な点がございましたら、行方市消費生活センターにご相談ください。

— まずはお電話を! —

【問い合わせ】行方市消費生活センター ☎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

## ピッチ（天然芝）の感触を体感しよう！ スタジアムバックステージツアー

普段なかなか見学できないスタジアムの裏側を特別にアントラーズスタッフをご案内いたします。

選手のロッカールームや記者会見で模擬体験をしてみませんか？



ロッカールームで記念写真



ピッチを肌で体験

- 所要時間 約1時間
- 見どころ ピッチ・アップ場・選手ロッカールーム・ホームベンチ・記者会見室・放送室など（変更の場合があります）
- 料金 小・中学生 500円※入館料（小中100円）含む／園児無料
- 出発時間 応相談  
※アントラーズ試合日とその前日、イベントによる使用日はツアーが行えません。
- ご予約・お問い合わせ  
カシマサッカーミュージアム TEL 0299-84-1155 FAX 0299-82-5522  
<http://www.so-net.ne.jp/antlers/museum>



©(株)鹿島アントラーズF.C



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

### 今月のホームゲーム

- J1リーグ2ndステージ
- ◇10月1日（土）14:00～  
第14節 大宮アルディージャ
- ◇10月29日（土）14:00～  
第16節 川崎フロンターレ
- ◇11月3日（木）13:30～  
第17節 ヴィッセル神戸

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

## 医療機関案内

### ■茨城県救急医療情報システム

電話案内（24時間対応） ☎ 029-241-4199  
インターネット <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>  
携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

### ■茨城子ども救急電話相談

平日（月曜～土曜） 18時30分～翌朝8時  
休日（日曜・祝日・年末年始） 8時～翌朝8時  
☎ 029-254-9900（短縮ダイヤル# 8000）

### ■鹿嶋市夜間小児救急診療所

診療時間 夜間（毎日）20時～23時（受付:22時45分まで）  
対象 中学生以下  
場所 鹿嶋市宮中1998-2 鹿嶋市教育センター内  
☎ 0299-82-3817

### ■中毒110番

つくば（9時～21時） ☎ 029-852-9999  
大阪（24時間対応） ☎ 072-727-2499  
日本中毒情報センター <http://www.j-poison-ic.or.jp/>



## ◆ 編集後記 ◆

お父さんの運動会と言われることもある消防操法大会。我が地元では、小学校の校庭で合同練習していたのは過去の話。現在は、小学校統廃合と団員減少により、練習場確保や練習方法に工夫を凝らしての大会出場。消防団員のお父さんやお兄さん、生業を持ちながらの数カ月間、大変お疲れ様でした。（健）  
新米のおいしい季節です。子どもの頃から食べ慣れた行方産のお米は、どんなおかずともよく合って本当においしいと思います。私が好きな炊きたてご飯と納豆の組み合わせは、食欲がないときでもべろりといただけです。薬味に刻んだ「小ねぎ」とかつお節を混ぜて…。今日も元気な一日の始まりです。（美）

🎵 「かわいい笑顔」募集中！ 🎵

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。申込締切は毎月、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政策秘書課（麻生庁舎）までお持ちください。  
11月号の掲載は10月11日（火）が締切です。お子さん、お孫さんの成長の記念にいかがですか。たくさん笑顔をお待ちしています！  
【問い合わせ】政策秘書課（麻生庁舎）  
☎ 0299-72-0811

# なめがたを食べよう

## 小ねぎ

vol.55

薬味や料理のアクセントに大活躍する香り豊かな「小ねぎ」。今回は、北浦地区で小ねぎを栽培して30年の塙一男さんを訪ね、お話を伺いました。

塙さんは家族で小ねぎを栽培しています。小ねぎの旬は夏。反対に太ねぎは冬が旬です。一年を通して栽培しているところもありますが、塙さんは6月から11月の

間、ハウスで小ねぎを栽培しています。現在収穫中のものは、7月に種をまいたもので、この時期は約2カ月（60日〜70日）で収穫ができます。

「昔はすべて手作業で行っていたんですよ。今は、手で抜いた小ねぎは、コンプレッサーで外側の葉や土を落とし、きれいに束でそろえて袋詰めします」と塙さん。



ハウス内の小ねぎ



J A なめがた北浦地区小ねぎ部会 部会長 塙一男さん



コンプレッサーで外側の皮や土を取り除きます

塙さんの小ねぎは、農協を通して、主に京浜や東北の市場に出荷されています。

「行方の小ねぎは『新鮮でおいしい』と消費者から評判が良いですよ。おいしい小ねぎを作るためには、まずは土壌を充実させることが大切だと考え、うちでは与える肥料を工夫しています。『ぬか』や木のチップを混ぜ込んだ安心で安全な堆肥を作ることを心がけています。あとは水の管理が重要です。種をまいてから芽がピンと立つまでは水を切らさず、そのあとは根を張らせるために与える水を控える。大変なのは、害虫対策と畑の草取りですね」

「ご自身が好きな小ねぎの食べ方を伺うと、「刻んだ小ねぎをごま油としょうゆで炒めた卵焼きです。自分でも作ります」と笑顔の塙さん。「部会長として、産地の強化と行方の小ねぎを消費者に広めていくために、もっと生産者を増やしていきたい」と力強く話してくれました。

いろいろな食べ方が期待できる万能な野菜、行方の小ねぎを、皆さんもぜひどうぞ。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング



小ねぎおにぎり

#### 4人分 (1人2個分)

米	2合
小ねぎ	5株
ごま塩	大さじ2
ごま油	大さじ1と1/2
砂糖	ひとつまみ

#### ○作り方

- ①米は2合分普通に炊く。
- ②小ねぎは小口切りにしておく。
- ③炊いた米飯に、小ねぎ、ごま塩、ごま油、砂糖を加えよく混ぜて、にぎる。

※作りたてを食べてください♪

▶ねぎ特有の強い香りは、『硫化アリル』と言う成分です。『硫化アリル』は、ビタミンB1の吸収を助けるほか、血行を良くし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。『硫化アリル』は刻むことによってたくさん作られ、時間と共に消えてしまうので、食べる直前に調理することが大切です。

【1人分栄養量】エネルギー 330kcal たんぱく質 5.3g 脂質 6.9g 塩分 1.1g