

市報

なめがた

Namegata City Public Relations

2016

12

December

No. 136



◆主な内容

特集 第3回行方ふれあいまつり p.2

お知らせワイド版 p.4

(平成27年国勢調査結果、年末年始ごみ収集 ほか)

まちの話題 p.14

(第11回行方市文化祭、親子で楽しくパン作り ほか)

なめがたを食べよう (かぼちゃ) p.28

手作りパンおいしいな♪

11月10日、北浦公民館において子育て支援事業「親子ふれあい講座」が行われました。この日のテーマは、「パンを作ろう!」。あんパンやレーズンパンなど、お母さんと一緒に作ったパンの味は格別だったようです。

第3回行方ふれあいまつり

10月29日(土)・30日(日) 霞ヶ浦ふれあいランド

資源豊かな行方を見て！食べて！！みんなとふれあう2日間



第3回行方ふれあいまつりが、10月29日(土)と30日(日)の2日間、霞ヶ浦ふれあいランドを会場に開催されました。

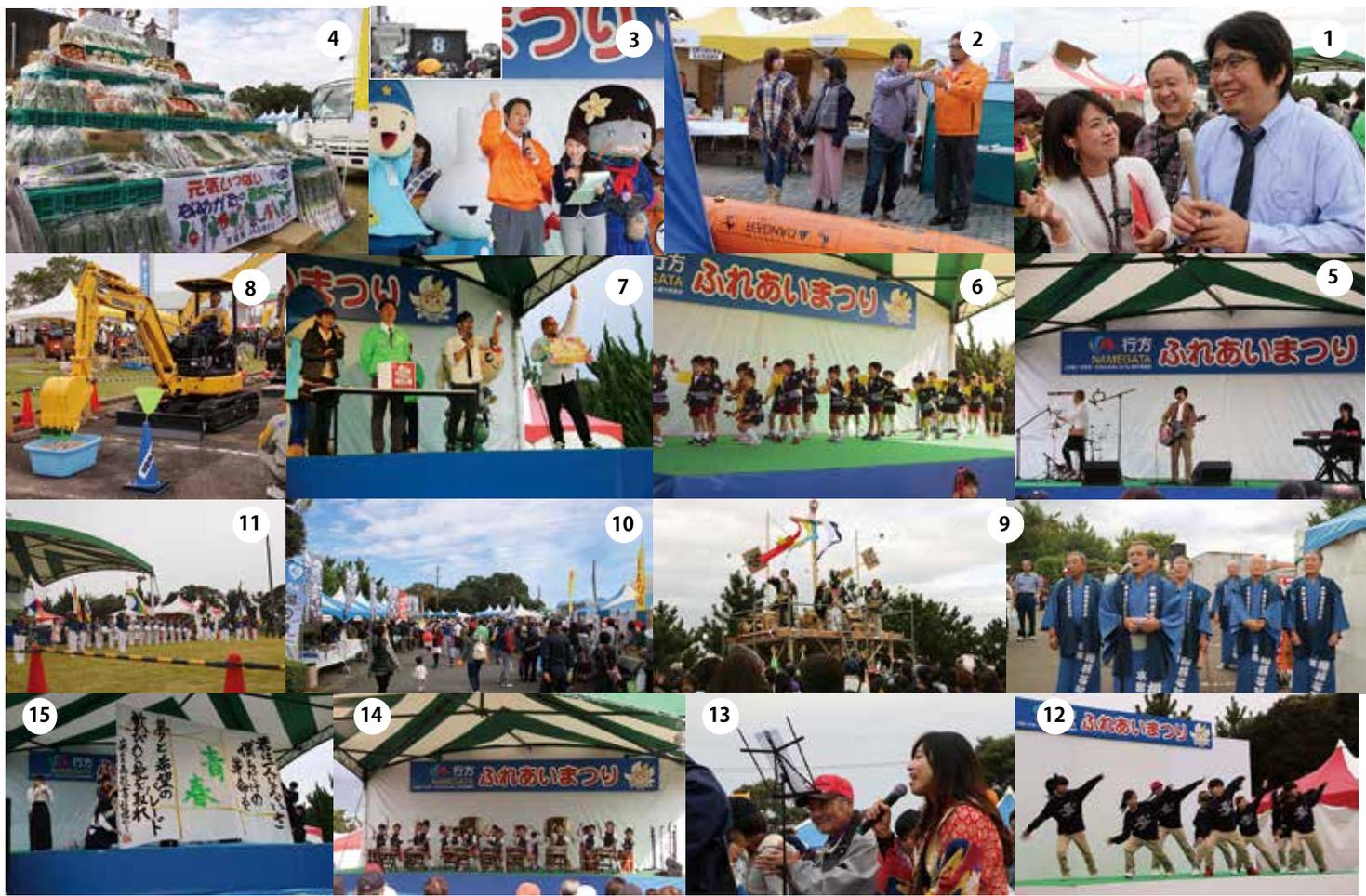
「畜産まつり」や「秋の漁師市・収穫祭」なども同時に開催し、120を超える飲食や物販等のブースで来場者のおもてなしをしました。

来場者は市内外から、昨年を引き続き、2日間で約5万8千人の人数がありました。

今年は、昨今、自然災害等が各地で多発していることから、市民の皆さんの生命と財産、そして笑顔を守るために、茨城県、自衛隊、防災科学技術研究所、行方警察署、行方消防署など、多くの機関のご協力をいただき、「防災」をテーマに掲げたエリアを設けました。

東日本大震災の記録展示や「地震ザブトン」体験、茨城放送公開生放送による「親子でラジオ防災教室」など、防災に関するさまざまなブースが展示され、たくさんの方々に体験していただきました。

また、1日目には、全国的にも珍しい地域エリア放送「なめがたエリアテレビ」の開局記念式典が行われ、午後1時の本格放送開始に合わせて、なめがた大使で女優の永作博美さんのメッセージ映像が大型モニターに流れました。まつり期間中には、子どもたちのまつり会場レポートやテント内放送スタジオからの中継などが生放送され、行方市のさまざまな魅力と情報を発信することができました。



①②茨城放送がまつり生中継 ③エリア放送開局カウントダウン ④野菜タワー ⑤磯山純ライブ
⑥玉造第1・第2・第3保育園よさこい踊り ⑦オスペンギンの司会による大抽選会 ⑧働く車試乗 ⑨模擬上棟式とお祝いの唄を歌う水郷相撲甚句の皆さん
⑩にぎわいをみせた畜産まつりと漁師市 ⑪認定こども園のぞみ鼓笛演奏 ⑫なめがたふれあいスポーツクラブ「NFSキッズ」によるダンス
⑬オニツカサリーさんが「行方市のうた」を来場者と熱唱 ⑭麻生こども園和太鼓発表 ⑮麻生高校書道パフォーマンス

行方 ふれあいまつり NAMEGATA

【主催】行方市・行方ふれあいまつり実行委員会



2日間開催された「ゆるキャラショー」には、行方市のほか、各自治体などから次のキャラクターが参加しました。
 なめりーミヨット（行方市）、ニコちゃんとなめぞう（行方市商工会）、みずまる（行方市開発公社）、あやめ（潮来市）、ほこまる（銚田市）、
 つちまる（土浦市）、おみたん（小美玉市）、カミスヨクくん（神栖市）、ひゃくりん（自衛隊百里基地）、ぼくてん（鹿嶋市）、
 ケロゾウ（茨城県交通安全協会）、しかお（鹿島アントラーズFC） ※写真は、10月29日のゆるキャラショー



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

順位	氏名	記録	品種
第1位	近藤 隆 (小美玉市)	5.50 kg	ベニアズマ
第2位	蕪 咲希 (行方市)	4.60 kg	べにはるか
第3位	明間 功乃慎 (潮来市)	4.30 kg	ベニアズマ

外の方から14点の出品がありました。
 計量の結果、5.50kgのさつまいもを出品した近藤隆さん（小美玉市）が昨年に引き続きグランプリに輝き、二連覇を遂げました。近藤さんを含む入賞者は、次のとおりです。

「ベニアズマ」、「べにはるか」、「べにはるか」のいずれかの品種で3kg以上の重さのさつまいもを、ふれあいまつりの開催期間中に会場に持参することが応募条件となるこのコンテスト。今年は、市内



「防災」に関するブースが設けられました



①東日本大震災「茨城県の記録」展示 ②防災科学技術研究所による「地震ザブトン」体験 ③防災スタンプラリー ④茨城放送「親子でラジオ防災教室」
 ⑤防災ピンゴ ⑥AED体験 ⑦煙体験 ⑧茨城放送「オリジナルサバメシレシピ対決」



①ニューススポーツ体験 ②仮面ライダーエグゼイドショー
 ③動物戦隊ジュウオウジャーショー ④時空戦士イパライガーと記念写真
 ⑤虹の塔から見たまつり会場



エリア放送開局！
 子どもたちが会場をレポート。また放送スタジオも設けられました。

平成 27 年国勢調査結果について

【問い合わせ】 総合戦略課情報政策グループ ☎ 0299-72-0811

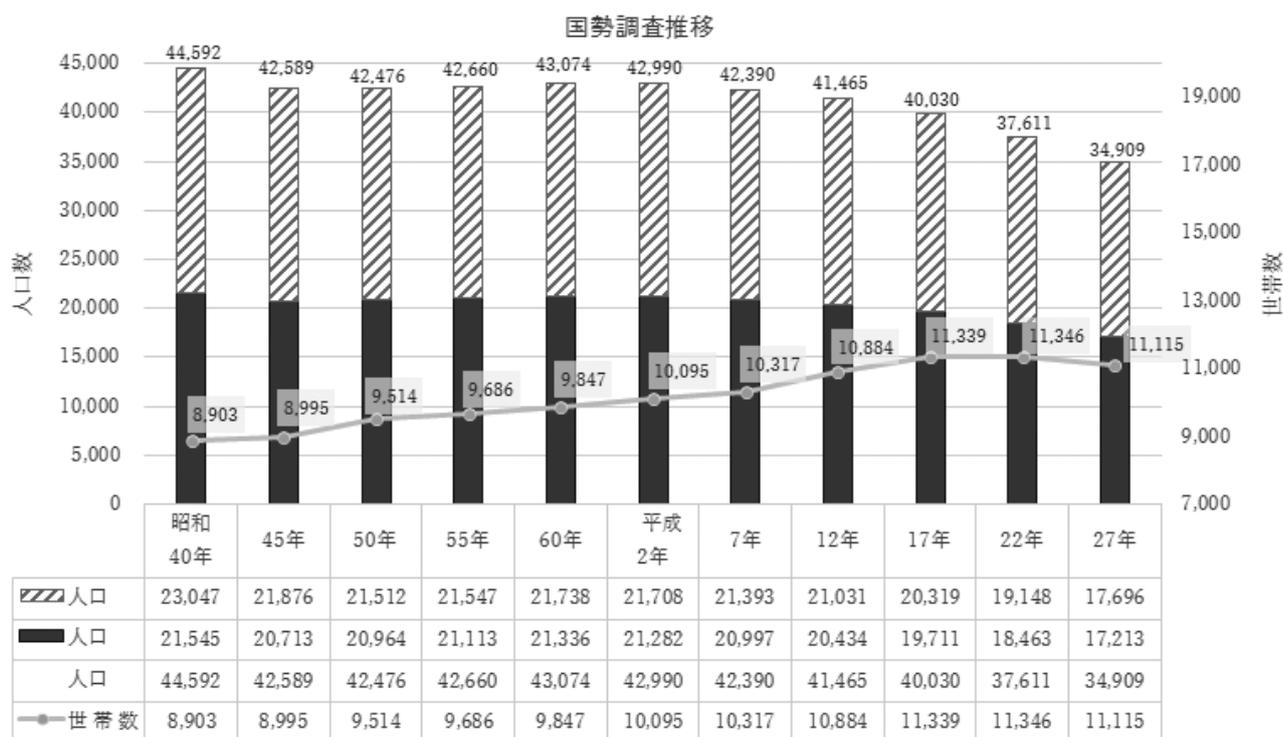
平成 27 年 10 月 1 日を期日として、国勢調査が行われました。皆さまのご協力をいただき、ありがとうございました。調査結果（確定値）が発表されましたので、お知らせします。



人口 34,909 人（男 17,213 人、女 17,696 人）
 麻生地区：13,541 人 北浦地区：9,086 人 玉造地区：12,282 人
 世帯数 11,115 世帯



前に行われた平成 22 年と比べると、5 年間で人口が 2,702 人減少しました。世帯数は 231 世帯減少となりましたが、平成 12 年からほぼ横ばいといえます。



※平成 12 年以前は、旧麻生町・旧北浦町・旧玉造町の合計で示しています。

平成 22 年～ 27 年の増減率は▲ 7.1%となっています。人口密度は 1 km²あたり 156.9 人。一世帯あたりの人員は 3.14 人であり、茨城県で 2 番目に多くなっています。

国勢調査は大正 9 年から 5 年ごとに実施されており、平成 27 年で 20 回目となりました。日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、調査が行われています。

調査結果は、少子高齢化対策、防災対策、地域創生などの重要課題に対する施策に活用されます。一般の方にも利用できるように、総務省のホームページで公表されておりますので、ご興味のある方はご覧ください。

▶ 総務省ホームページ <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/>

年末年始ごみ収集・一般ごみの受け入れについて

環境課(北浦庁舎) ☎0291(35)2111
環境美化センター ☎0299(72)1853

12/23 (金) (天皇誕生日)	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)
12/28 (水)	北浦地区 (ごみ収集最終日)
29 (木)	麻生地区 (ごみ収集最終日)
30 (金)	玉造地区 (ごみ収集最終日) 【美化センター】一般受付：午前11時まで
12/31 (土) ～1/3 (火)	美化センター休業期間
4 (水)	北浦地区 (ごみ収集開始日) 【美化センター】一般受付：午前9時から
5 (木)	麻生地区 (ごみ収集開始日)
6 (金)	玉造地区 (ごみ収集開始日)

年末年始の休業、休館のお知らせ

市役所	12/29 (木)～1/3 (火) ※死亡届に伴う埋・火葬許可証の発行は行 いますので、事前にご連絡ください。
公民館	12/29 (木)～1/3 (火)
図書館	12/29 (木)～1/3 (火)
麻生運動場 北浦運動場 玉造運動場	12/28 (水)～1/4 (水)
麻生衛生センター	12/31 (日)～1/4 (水)
玉造有機肥料 供給センター	12/31 (日)～1/4 (水)
資源ごみ(紙類) ストックヤード の閉鎖について	通常は土日のみ開設していますが 12/31 (土)と1/1 (日)は閉鎖とな ります
あそう温泉 「白帆の湯」	年末年始は休まず営業 ※12/28 (水) 1/11 (水) 休館 1/4 (水) 営業
天王崎観光 交流センター 「コテラス」	1/1 (日)のみ休館
北浦荘	年末年始は休まず営業 ※12/26 (月) 1/10 (火) 休館
霞ヶ浦 ふれあいランド	12/29 (木)～12/31 (土) ※元日は6:00～12:00 タワー のみ営業(2日から通常営業)
観光物産館 こいこい	12/31 (土) 9:00～15:00 営業 1/1 (日) 休館 1/2 (月) 1/3 (火) 9:00～16:00 営業



12月19日(月)～30日(金)、
美化センターは相当の混雑が
予想されます。年末の大掃除
等によるごみは、できる限り
お早めに搬入されますようご
協力をお願いします。

平成29年行方市新成人が行う社会貢献のご案内 「私にもできること～アジア・アフリカの子どもたちに楽器を贈ろう」

このたび、平成29年1月8日(日)に開催される成人式に向けて、市立中学校同窓会役員を中心に、行方市成人式実行委員会を結成しました。

私たち新成人は、家族や学校の先生、そしてふるさと行方市の方々に支えていただき、ここまで成長することができました。

成人式実行委員会では、今までお世話になった方々への感謝の気持ちを何か形にすることはできないかと話し合い、各家庭に眠っている楽器(鍵盤ハーモニカ、リコーダー)を収集し、アジア・アフリカの子どもたちに贈る活動を新成人全員で行うことにしました。これは、成長した一人の大人として、「これからは社会に貢献していく」という決意を表したものです。成長した姿をお見せすることが、何よりのお礼になると考えました。

つきましては、次のとおり収集活動を行いますので、市民の皆さまのご協力をお願いします。

■**楽器の種類** 鍵盤ハーモニカ、リコーダー

■**収集方法** 新成人は平成29年1月8日(日)に成人式会場(行方市文化会館)へ持参してください。

一般市民の方と当日楽器を持参できない新成人は、12月1日(木)～12月28日(水)までに各公民館へ届けてください。

※楽器が壊れていないかの確認と、若干の清掃をお願いします。

※楽器を提供できない方のために、募金箱を設置します(楽器の海外への輸送費の一部になります)。

【主催】平成29年行方市成人式実行委員会

【協力】NGO 茨城の会 社会福祉法人行方市社会福祉協議会

【問い合わせ】生涯学習課(北浦公民館内) ☎0291-35-2908



障害をお持ちの方のために

各種手当のお知らせ

社会福祉課 障害福祉グループ(玉造庁舎)

☎0299(55)0111

市では、重度の障害をお持ちの方やその養育者の方が、自宅で安定した生活が送れるように、各種の福祉手当を支給しています。手当の支給を受けるには、市役所の窓口で申請を行い、認定を受ける必要があります。なお、障害の程度や所得等の制限があります。また、物価の変動に応じて手当額が改定されます。

■特別児童扶養手当

20歳未満で身体や精神に障害のある児童を、在宅で養育している父母等に支給されます。

★障害程度

○身体障害者手帳1級、2級、3級
および4級の一部(下肢障害)の身体障害

○療育手帳(A)、A、B程度の知的障害または同程度の精神障害

★支給額 1級 51,500円(月額)
2級 34,300円(月額)

■障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児で、日常生活が著しく制限され、介護を必要とする状態の方に支給されます。

とする状態の方に支給されます。

★障害程度

○身体障害者手帳1級程度の身体障害
○療育手帳(A)程度の知的障害
○精神保健福祉手帳1級程度の精神障害

★支給額 14,600円(月額)

■在宅障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児を養育している父母等に支給されます。ただし、障害児福祉手当の受給者は除きます。

★障害程度

○身体障害者手帳1級、2級
○療育手帳(A)、A
○精神保健福祉手帳1級

○特別児童扶養手当1級の受給対象児

★支給額 3,000円(月額)

■特別障害者手当

20歳以上の在宅の重度障害者で、日常生活が著しく制限され、常時特別な介護を必要とする状態の方に支給されます。

★障害程度

○身体障害者手帳1級程度の身体障害
○療育手帳(A)程度の知的障害
○精神保健福祉手帳1級程度の精神障害

★支給額 26,830円(月額)

障害者手帳の申請について

社会福祉課 障害福祉グループ(玉造庁舎)

☎0299(55)0111

心身に障害をお持ちの方は、障害者手帳を取得することによって、いろいろな福祉サービスを受けることができます。手帳の申請と、福祉サービスの主な内容についてお知らせします。

■障害者手帳の申請方法

◆身体障害者手帳
申請書、身体障害者診断書・意見書、写真2枚

※申請書、診断書・意見書(障害の内容により診断書が別)は各庁舎にあります。

◆精神保健福祉手帳

申請書、精神保健福祉手帳用診断書(初診日から6月経過後)、写真1枚
※申請書、診断書は各庁舎にあります。また、自立支援医療(精神通院)受給者証の申請書類もあります。

◆療育手帳

知的障害児(者)に交付されます。申請には児童相談所(18歳未満)または知的障害者更生相談所での面談等が必要になります。

▼児童相談所鹿行児童分室

☎0291・33・4119

▼知的障害者更生相談所

☎029・221・4150

■福祉サービスの主な内容

◆医療、補装具の援助
医療福祉費(マル福)の助成【重度の方】、補装具の支給

◆日常生活の援助

日常生活用具の支給【ストマ、ネプライザー等】、住宅改修費・住宅リフォーム費の助成、移動支援、日中一時支援、通所介護、点字図書給付・手話奉仕員派遣、身体障害者補助犬給付等

◆年金・手当・共済制度

障害基礎年金、特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、在宅障害児福祉手当、難病患者福祉見舞金、心身障害児扶養共済制度等

◆社会参加の促進

心の健康相談、訪問理美容サービス、障害者福祉タクシー券支給、障害者地域活動支援センター利用、自動車改造費用助成等

◆税金・公共料金等の割引等

所得税・住民税の控除、自動車税または軽自動車税の減免、交通機関の割引利用、有料道路通行料金の割引、NHK受信料の減免、各施設入場料の減免・割引等

※障害の程度や内容、所得の有無によりサービスの内容が異なります。

知的障害者相談日のお知らせ

社会福祉課 障害福祉グループ(玉造庁舎)

☎0299(55)0111

知的障害者の巡回相談が次の日程で行われます。

■日時

1月25日(水)

受付…午前10時～午後2時30分

■場所

玉造保健センター

■申込先

社会福祉課障害福祉グループ(玉造

庁舎)

☎0299・55・0111

または茨城県福祉相談センター

☎029・221・4150

※相談される場合には、必ず予約を
してください。



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

次のとおり市営住宅の入居者を募集
します。

◆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 3戸

■応募資格

次の①～④のすべ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

④入居予定者が、暴力団員による不
当な行為の防止等に関する法律に
規定する暴力団員でないこと

■申込方法

所定の申込書に必要事項を記入し、
必要書類を添付し、都市建設課(玉造
庁舎)に提出(申込書は市のホームページ

ジからもダウンロードできます)。

■必要書類

①住民票(入居しようとする家族全
員の記載のあるもの)

②収入等を証明する書類(収入のあ
る方全員の最新の課税証明書、源

泉徴収票、確定申告書の写しなど)

③未納がないことを証明できる書類
(納税証明書)

その他申し込み状況により、上記以
外に必要な書類があるときは追加で提
出していただきます。

■申込期間

12月19日(月)～12月28日(水)

※土日祝日を除く。

※この期間に申し込みが難しい方
は、19日以前でも受付をしますの
で、ご連絡をお願いします(12月
28日以降は受付できません)。

■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しま
す。

注意しましょう！

あなたの土地が狙われています！

茨城県生活環境部廃棄物対策課

☎029(301)3033

悪質な業者から金銭や甘い言葉(う
まい話)で土地利用を求められ、安易
に同意してしまった結果、大切な土地
に廃棄物を不法投棄されたり、質の良
くない残土などを埋め立てられる事案
が発生しています。

こうした被害を防ぐためには、「うま
い話があっても、安易に土地を貸さな
い」という意思を持つことが必要です。

また、遊休地にいつの間にか不法投
棄されていたという事例もあります。
道路から奥まった人目につきにくい土
地、手入れが行き届かない土地などが
狙われています。定期的な見回り、進
入防止柵や不法投棄禁止などの警告掲
示板の設置が有効です。

※不法投棄・野焼きを見つけたら

不法投棄110番

☎0120-536-380



平成29・30年度入札参加資格 審査申請のご案内

財政課（麻生庁舎）

☎0299（72）0811

■建設工事、建設コンサルタント業務 等

茨城県入札参加資格電子申請システムを利用して、茨城県と共同受付を実施します。

詳しくは、茨城県ホームページ↓土木部監理課↓建設業担当ホームページ又は行方市ホームページ↓産業事業者向けお知らせをご覧ください。

【受付期間】

1月12日（木）～2月3日（金）

■物品調達等（物品の製造、販売または役務の提供）

市において申請の受付を行います。詳しくは、行方市ホームページ↓産業事業者向けお知らせをご覧ください。

【受付期間】

1月12日（木）～2月3日（金）

12月4日から10日までは 人権週間です

総合窓口課（玉造庁舎）

☎0299（55）0111

国連総会で、毎年12月10日が「人権デー」と定められました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」として、さまざまな人権啓発活動を行います。

人権は、自分と同じように他の人にもあることを考え、お互いに相手の立場を考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

年末年始に、年次有給休暇の 計画的な活用を！

茨城労働局雇用環境・均等室

☎029（277）8295

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）のために、年次有給休暇を計画的に活用しましょう。

茨城労働局では、「プラスワン休暇」の取得を推進しています。

年末年始休暇に休みを1日プラスして、さらに充実した連続休暇にしませんか。

第2弾 ふるさと納税お礼品用化粧箱 作製しました！

本市では、全国に市の魅力を発信するとともに、施策の拡充を図るために、ふるさと納税、特にお礼品の質量拡充に力を入れています。

お礼品の拡充にあたり、お礼品を出品したいという方から「出品したいけど送付用の箱がない！」という声にお応えして、昨年、ふるさと納税お礼品送付用化粧箱（絵手紙風）を作製しましたが、この度、バリエーションを増やすため、第2弾の化粧箱（「なめがた郷土かるた」をモチーフ）を作製しました。

ふるさと納税参加事業者のみならず、広く一般市民の皆さまにも、この化粧箱の活用による「行方市」PRを担っていただきたく頒布します。ご家族・ご親戚・ご友人等に野菜などの贈答といったシーンに活用されてはいかがでしょうか？

【購入方法】

市役所各庁舎でお求めいただけます。

麻生庁舎（総合戦略課）、北浦・玉造庁舎（総合窓口室）



価格：1枚 200円

サイズ：縦40cm×横24cm×高さ14cm

デザイン：【原画】菅谷千明・京子さんご夫妻（浜）

題字：松金もと子さん（西蓮寺）

※箱は長方形バージョン、手持ちバージョンの2形態に変形できます。

【問い合わせ】総合戦略課（麻生庁舎）☎0299-72-0811（内線365、366）

12月1日から 潮来～行方～鹿嶋広域路線バス「鹿行北浦ライン」が おトクに便利に変わります。

【問い合わせ】 行方市地域公共交通協議会事務局（総合戦略課内） ☎ 0299-72-0811

広域路線バス「鹿行北浦ライン」につきましては、これまでの試験運行の結果を踏まえ、12月1日から運行時刻を改正するとともに、お得な回数券、1日周遊券を発売します。

運行時刻につきましては、始発便を鹿島大野駅5時35分発、最終便を潮来駅20時30分発とすることにより、東京・佐原方面への利便性を向上しました。また、大洗鹿島線との乗継ぎやレイクエコーの講座開催時間にも最適な運行時刻となっております。

回数券につきましては、関鉄グリーンバスが運行する路線バスとの共通利用が可能となっております。また、鹿行北浦ライン限定の1日周遊券は、大人1,000円、小学生500円で1日乗り放題となっており、大変お得になっています。どちらも車内で発売いたしますので、皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

「鹿行北浦ライン」時刻表（平成28年12月1日改正）

主要バス停	1便	3便	5便	7便	9便	11便	13便	15便
鹿島大野駅	5:35	8:00	9:30	10:40	13:05	14:10	16:00	19:05
大野出張所前	5:37	8:02	9:32	10:42	13:07	14:12	16:02	19:07
※レイクエコー	5:47	8:12	9:42	10:52	13:17	14:22	16:12	19:17
白鳥の里・かんぼの宿潮来下	6:00	8:25	9:55	11:05	13:30	14:35	16:25	19:30
延方駅	6:10	8:35	10:05	11:15	13:40	14:45	16:35	19:40
水郷潮来バスターミナル	6:20	8:45	10:15	11:25	13:50	14:55	16:45	19:50
潮来駅	6:33	8:58	10:28	11:38	14:03	15:08	16:58	20:03

主要バス停	2便	4便	6便	8便	10便	12便	14便	16便
潮来駅	6:45	9:10	10:40	12:40	14:25	15:30	17:35	20:30
水郷潮来バスターミナル	6:53	9:18	10:48	12:48	14:33	15:38	17:43	20:38
延方駅	7:03	9:28	10:58	12:58	14:43	15:48	17:53	20:48
白鳥の里・かんぼの宿潮来下	7:09	9:34	11:04	13:04	14:49	15:54	17:59	20:54
※レイクエコー	7:25	9:50	11:20	13:20	15:05	16:10	18:15	21:10
大野出張所前	7:35	10:00	11:30	13:30	15:15	16:20	18:25	21:20
鹿島大野駅	7:43	10:08	11:38	13:38	15:23	16:28	18:33	21:28

※レイクエコー・白浜少年自然の家・なめがたファーマーズヴィレッジ中央



12月から「新しい総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）」が始まります

【問い合わせ】介護福祉課 地域包括支援センター ☎ 0299-55-0114

新しい総合事業とは？

団塊の世代の方々が75歳以上になる平成37（2025）年に向けて、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの持つ能力を最大限に生かして、要介護状態となることを予防することが大切です。そのための仕組みとして、介護保険制度において、「新しい総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）」が創設されました。

本市では、12月1日から、65歳以上の方々の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的として、「新しい総合事業」を開始します。

今までと何がどう変わるの？

(1) 現在の要支援認定を受けた方が利用できる介護予防サービスのうち、

- ①訪問介護（ホームヘルプサービス）
- ②通所介護（デイサービス）

の2つのサービスを「新しい総合事業」として開始しました。

(2) サービス利用の手続きの一部を簡素化しました。

訪問型サービス（ホームヘルプサービス）と通所型サービス（デイサービス）のみを利用する場合は、要支援認定者のほか、要介護認定等を省略して基本チェックリスト（※1）、介護予防ケアマネジメント（※2）により、サービスの利用が必要な方だと判断されると、「事業対象者」（※3）としてサービスを利用できるようになります。

訪問看護、通所リハビリテーション、福祉用具貸与などの介護予防サービスを利用する場合は、引き続き要支援認定が必要になります。

※1 基本チェックリストとは？

本人の状況を確認するための質問票です。質問は運動機能や栄養状態、もの忘れ等に関するもので25項目あります。

※2 介護予防ケアマネジメントとは？

要介護状態になることを予防するため、適切なサービスが心身等の状況に応じて提供されるよう、必要な援助や調整を行うことです。

※3 「事業対象者」の方のサービスは、平成29年4月から開始します。

◆現在利用されているサービスの内容・料金に変更はありません。



「新しい総合事業」の対象となるのは？

- (1) 12月1日以降に要支援1、2の新規認定を受けた方で、訪問型サービス、通所型サービスを利用される方
- (2) 支援1、2の更新認定を受ける方（認定の有効期間の開始が12月1日以降の方）で訪問型サービス、通所型サービスを利用される方
- (3) 基本チェックリスト、介護予防ケアマネジメントでサービスが必要と認められた「事業対象者」の方
※「事業対象者」となり、「新しい総合事業」によるサービスを利用し始めた後も、必要な時は要介護・要支援認定を申請することができます。

◆現在、訪問介護（ホームヘルプサービス）と通所介護（デイサービス）を利用されている皆さまへのお願い

「新しい総合事業」が開始されることにより、現在の事業者との契約内容が変更になりますので、新たに次の契約を行うようにお願いします。

(1) 介護予防ケアプランの作成等に関する契約

地域包括支援センターと結んでいる介護予防支援の契約内容を、新しい総合事業による介護予防ケアマネジメントの契約内容へ変更していただく場合があります。

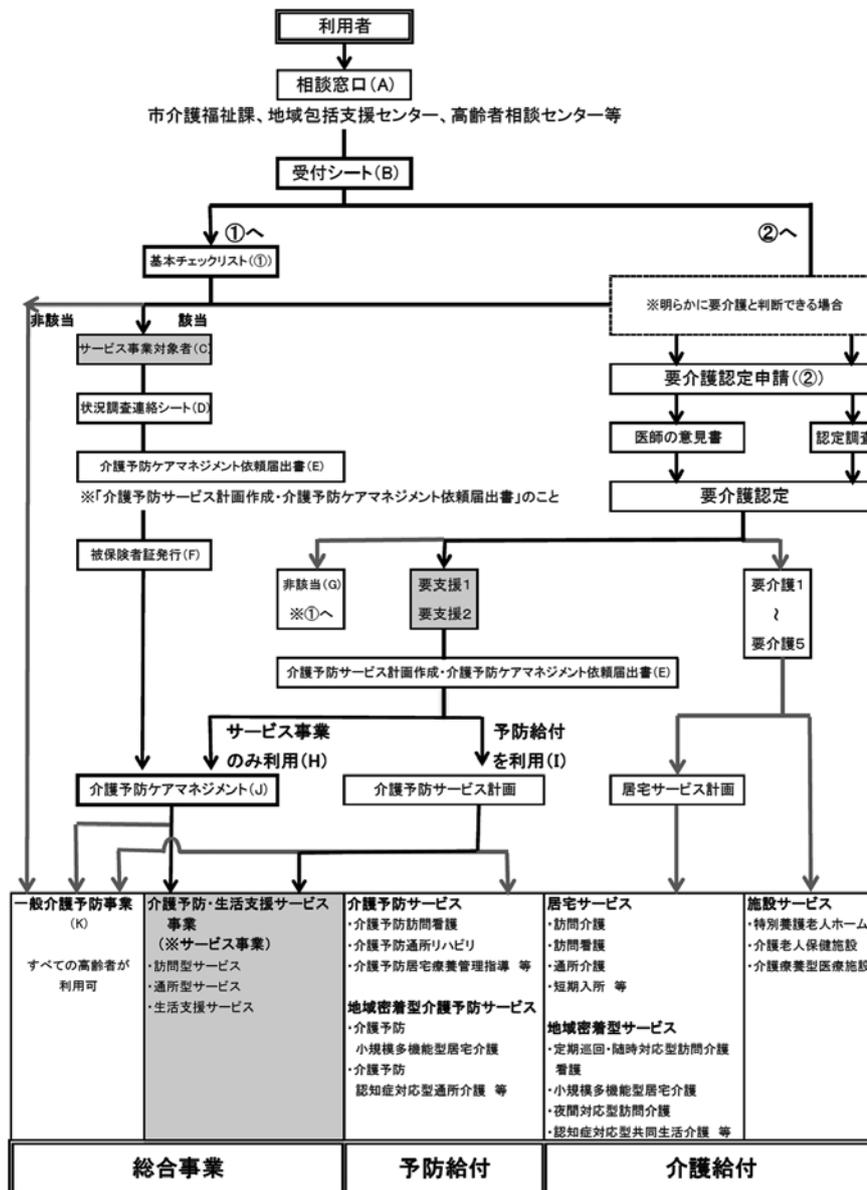
変更になる場合は、担当の地域包括支援センターが契約書等を作成して説明しますので、内容をご確認の上、契約を行うようにお願いします。

(2) サービスに関する契約

現在の介護予防サービス（訪問介護・通所介護）の契約から、「新しい総合事業」によるサービス（訪問型サービス・通所型サービス）の契約へ変更していただくようになります。

サービスをご利用中の事業所が契約書等を作成して説明しますので、内容をご確認の上、契約を行うようにお願いします。

◆行方市 介護サービスの利用手続き



水道加入のご案内

【問い合わせ】水道課（泉配水場） ☎ 0299-55-1108

市では、すべての市民の皆さまが、安心・安全な水道によって健康で快適な生活を送ることができるよう、整備・普及に努めています。

井戸水の場合、一般細菌等の値が水質検査の基準に適合せず、飲用に適さないこともあります。水道の水は、地下水に含まれるにごりや不純物を取り除き、塩素での殺菌を行っています。

また、水道法により 51 項目の水質基準が定められ、安心して飲めるよう厳しい検査を経て、皆さまに供給されます。まだ水道に加入されていない方は、安心して利用できる水道への加入をご検討いただきますようお願いいたします。

■加入金

口径	加入金
20mm	162,000 円
25mm	226,800 円
30mm	464,400 円
40mm	680,400 円
50mm	1,296,000 円
75mm	3,499,200 円
100mm	その都度管理者が定める

■手数料

種類	手数料
設計審査手数料	1,080 円
工事検査手数料	1,080 円

■水道料金

用途	基本料金（1カ月につき）		超過料金	
	水量	料金	1 m ³ につき	
一般用	使用水量 10m ³ まで	2,100 円	210 円	—

■メーター使用料

口径	13mm	20mm	25mm	30mm	45mm	50mm	75mm～
1カ月につき	92 円	123 円	154 円	174 円	257 円	1,748 円	2,468 円

※水道引き込み工事には、別途費用がかかります。

シリーズ 国民健康保険

高額療養費制度とは

高額療養費制度とは、病気やケガをした時の医療費が一定額（自己負担限度額）以上かかった場合に、その一定額を超えた部分が支給される制度です。

Q 高額療養費の対象になるものは？

A 対象になるものは、保険が適用される診療費用（検査費、手術費、薬代など）に限られます。入院時の食事代や差額ベッド代、保険適用外の先進医療の費用などは、対象になりません。

Q 月をまたいで入院した場合、合算して高額療養費を請求できる？

A 高額療養費制度は、医療機関が国保に医療費を請求する「レセプト（診療報酬明細書）」を使って、窓口でかかった費用を把握しています。このレセプトに合わせて高額療養費も毎月 1 日～末日単位で計算することになっているため、月をまたいで入院した場合も、月ごとの計算になってしまいます。

Q 支給申請はいつまで行える？

A 高額療養費の支給を受けられるのは、診療を受けた月の翌月 1 日から 2 年間です。この期間を過ぎてしまうと、支給を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

【問い合わせ】国保年金課（玉造庁舎） ☎ 0299-55-0111

税金のお知らせ

口座振替納税の方は預貯金残高の確認をお願いします

今月の税金

○市県民税 第4期
○国民健康保険税 第6期
納付期限(口座振替日)は
12月26日です。

市税の口座振替日は各税目の納期限日です。

■平成28年度 納期未到来分

税目	期別	納期限日(口座振替日)
市県民税	4期	12月26日
国民健康保険税	6期	12月26日
	7期	1月31日
	8期	2月28日
	9期	3月31日

振替ができなかった市税の再振替は行いませんので、振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします。

残高不足等により振替不能になり、その後も納付できない場合には「滞納」になり、督促手数料や延滞金が加算されることがありますのでご注意ください。

不動産公売を3月に実施予定

市では、入札方式による差押不動産の公売を実施します。現在、3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1月号・2月号に掲載する予定になっておりますので、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。

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、ぜひ参加してみたいかですか。

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、詳しい内容をご覧いただけます。

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** 1月10日(火) 午後1時20分～午後2時

◆**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** 28-149 **見積価額** 2,500,000円 **公売保証金** 250,000円

財産の表示(登記簿による表示)

【土地】

1) **所在** 芹沢字原山 **地番** 929番180 **地目** 宅地 **地積** 544.76㎡

【建物】

2) **所在** 芹沢字原山929番地180 **家屋番号** 929番180 **種類** 居宅

構造 木造瓦葺平家建 **床面積** 113.44㎡

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】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/>

問い合わせ 収納対策課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811

「夕日のコンサート in 霞ヶ浦」

珠玉のデュエットソングを心地よくお届けします



10月10日(月)と11月13日(日)、霞ヶ浦ふれあいランド野外ステージにおいて、「夕日のコンサート in 霞ヶ浦 THE DUETS LIVE」が開催されました。

懐かしの名曲のカバーが披露され、またオリジナル曲「Dream～心の夢～」と、想いの込められた歌声でお客さんを魅了しました。

宮苑晶子&レオ・ジャックスの2人組からなる「THE DUETS」。プロデュースを手がけたのは、行方市出身で、

株式会社ティー・エム・エッチ代表の高橋宗芳さん。

今回、高橋さんがふるさとである行方市に恩返しをしたいという思いから実現に至りました。

第3弾として、次のとおりイベントを開催しますので、皆さまお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

「夕日のコンサート in 霞ヶ浦」第3弾のお知らせ

日 時 12月11日(日)午後3時～午後4時30分

場 所 霞ヶ浦ふれあいランド野外ステージ

出演者 THE DUETS (ザ・デュエッツ)

入 場 料 無料

問い合わせ 霞ヶ浦ふれあいランド

☎0299-55-3927

※詳しくは、霞ヶ浦ふれあいランドホームページをご覧ください。

第11回行方市文化祭

～芸術と文化の秋。市民の力作とパフォーマンスに感動！～

11月3日(木)から11月6日(日)までの4日間、北浦公民館・麻生公民館・玉造公民館・市立図書館および市文化会館をメイン会場に、第11回行方市文化祭が盛大に開催されました。

日頃から鍛えた歌や踊り・ダンスの発表、力作揃いの展示・茶会・各種大会と内容も盛りだくさんで、充実した学習成果が披露されました。



大人気のエコクラフトバッグ。作品のセンスが光ります(麻生公民館)



試食で振る舞った色とりどりの太巻き寿司(北浦公民館)



しなやかな心と体を作る太極拳の演舞(玉造公民館)



キリッとした勇ましい姿の決めポーズ。お見事です(麻生公民館)



元気いっぱいな子どもたちのダンスパフォーマンス(北浦公民館)



自然の風合いを感じ親しむ展示コーナー(玉造公民館)

児童生徒の豊かな育ちと学びのために

第6回なめがた未来塾

「第6回なめがた未来塾」では、茨城大学教育学部長生越達先生においでいただき、一人一人の児童生徒の理解を深めていくためには、対話を通して聴くこと・先入観を持たずに見ることが大切であることについてお話をいただきました。

先生方は、6回に渡り行われた平成28年度新規事業「なめがた未来塾」を通して学んだことを、今後の教育活動に生かし、児童生徒の豊かな育ちと学びにつなげてくださると思います。



地域の相談役として尽力

第35回 茨城県民生委員児童委員大会

10月14日（金）、茨城県立県民文化センターにおいて第35回茨城県民生委員児童委員大会が開催され、民生委員児童委員および主任児童委員として長期に渡って地域の相談役として尽力されてきた次の15の方が表彰されました。（順不同、敬称略）

◇民生委員児童委員

谷田 泰章、須貝 明、邊田 茂雄、宮内 周作、久保田 喜裕、久保田 治、大野 晃二、五十野 道夫、和田 孟、本澤 稔、大森 一夫、三枝 卓爾、須貝 禮則

◇主任児童委員

真家 栄子、柳町 直美

花壇整備を実施しました

なめがたネットワーク連絡協議会

「なめがたネットワーク連絡協議会」（菅谷京子会長、会員28人）が、「大好きいばらき 県民運動」の活動の一環として、霞ヶ浦ふれあいランド沿道（国道354号側）の花壇の植え替え作業を行いました。

9人の会員が参加し、約50メートルの沿道に三色のピオラを植え、花壇の一部には白いピオラで「NAMEGATA」の文字を表現しました。この花壇は、市民の皆さんを始め、本市へお越しになった方たちの目を楽しませています。

本協議会の活動は、「大好きいばらき 県民運動」を各地域で広げ、地域の人たちのネットワークづくりに取り組み、住みよい茨城・なめがたづくりを進めて行くことです。随時、会員を募集しています。大好きな行方市を一緒に盛り上げていきましょう。

【問】政策秘書課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811



第14回交通安全高齢者自転車競技茨城県大会

麻生地区の5人が出場しました

この大会は、高齢者社会を迎え、高齢者の自転車事故が多発・増加している現状から、交通安全の意識の高揚と運転技能の向上を図り、高齢者の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、10月27日（木）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、行方地区代表として、麻生地区（左から 中田弘司さん、根本憲さん、小牧克昭さん、山下隆之さん、宮内俊雄さん）の5人が選手として出場しました。

この経験を生かし、地域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。

親子でたのしくパン作り♪

親子ふれあい講座

11月10日(木)、市の子育て支援事業「親子ふれあい講座」が北浦公民館調理室で開催されました。

市内で手作りパン店を営む一条善恵さんを講師に、あんパンとレーズンパン、ハムチーズパンの3種類を親子で力を合わせて作りました。

パンが焼き上がるとさっそくみんなで試食。熱々のあんパンをほおばる我が子を見ていた母親は、うれしそうに「自分で作ったパンはおいしいですね。焼きたてのパンは味も香りも違うので、今日はたくさん食べています」と話していました。



環境保全意識の高揚と心と体の健康づくり

花で彩るまちづくり会

なめがた花で彩るまちづくり会(環境保全行方市民会議所属)が、市民の環境および健康意識の向上を目指して、今年も行方ふれあいまつりで手づくりの市民ガーデニングフェアや、水質浄化推進(環境紙芝居上演)などの環境保全運動を同時に実施しました。

啓発用のキャンペーンちらしも来場者や各ブースにたくさん配り、ブースも家族連れなどでにぎわいました。

さらに、心と体の健康づくりでも、健康ラジオ体操を各団体や来場者に呼びかけながら行いました。「コソコソと継続して推進していくことが大切」と会員は話していました。

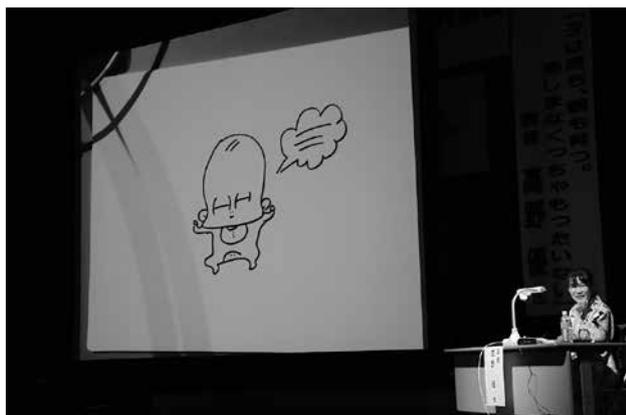
高野優さんによる講演会

善行青少年・行方市体育協会表彰式および記念講演会

11月13日(日)、市文化会館において、育児漫画家・エッセイストとして活躍されている高野優さんをお招きし、講演会が開催されました。

「子は育ち、親も育つ。楽しまなくっちゃもったいない」と題し、漫画を描きながら、ご自身の子育て体験や子育てについて考えたことなどをお話しいただきました。

約430人の観客で埋められた会場からは、「クスッと笑ってしまうようなエピソードや、思わず涙してしまうできごとなど、心に染み入る話を聴けて良かった」といった感想が聞かれました。



児童たちが「いじめ防止フォーラム」

麻生小学校教育フェスティバル

11月6日(日)、麻生小学校において、「麻生小教育フェスティバル」が行われました。学年ごとの学習発表会のあとに、児童たちが自らの手で作り上げた「いじめ防止フォーラム」を開催。児童たちは1学期から、道徳の授業や学級活動の時間に、いじめに対する思いや自分だったらどうするのかを真剣に話し合ってきました。今回は、これらのことをまとめ、「一人一人が思いやりをもって仲良くしよう」など各学級のスローガンを発表しました。

青木校長からは、「いじめは油断すると誰にでも起きてしまいます。『いじめをしない・させない・見逃さない』を一人一人がしっかりと心がけ、楽しい学校にしていましょ」とお話がありました。

第42回毎日杯アマチュアゴルフ選手権 in 茨城

女子の部優勝 堀越 心愛さん（麻生中学校3年）

9月27日（火）、つくばみらい市小島新田の茨城ゴルフ倶楽部・東コースにおいて行われ、麻生中学校3年の堀越心愛さんが、女子の部で見事優勝しました。

トータルは76で、双葉台中学校3年の飯村知紗さんと並び、プレーオフとなりましたが、プレーオフ1ホール目、飯村さんを抑え優勝を飾りました。

10月17日（月）に麻生庁舎へ来庁し、市長と正木教育長へ優勝の報告をされました。3年後には茨城国体、その次の年には東京オリンピックが開催されます。堀越さんの今後の活躍が期待されます。



行方市スポーツ少年団を紹介します！ ★第8回★ 麻生サッカースポーツ少年団 ～ サッカー ～



麻生サッカースポーツ少年団では、明るく、楽しく、そして、マナーやチームワークの大切さを学びながら、日々活動しています。

全国フットサル大会では茨城県ベスト6、全日本大会では県大会出場の好成績を収めることができました。

これからも試合を通じ、勝つことの喜び、負けることの悔しさをたくさんの団員、コーチたちと味わい、成長できたらと思います。

随時、練習の見学、体験を行っています。女の子も大歓迎です。お待ちしております。

◆活動日

土曜日 9：00～12：00 麻生小学校

日曜日 9：00～12：00 麻生小学校

◆問い合わせ 茂木 勇佑 ☎080-5469-2092

秋季バドミントン大会

10月23日(日) 北浦運動場体育館

- 男子ダブルスA
【優勝】島田・小島 組 (みんとくらぶ)
- 男子ダブルスB
【優勝】宮村・藤田 組 (北浦)
- 男子ダブルスC
【優勝】糸賀・山口 組 (木曜会)
- 女子ダブルスB
【優勝】坂本・助川 組 (ハイタッチ)
- 女子ダブルスC
【優勝】椎木・大竹 組 (木曜会)



秋季グラウンドゴルフ大会

10月14日(金) 天王崎公園

- 【優勝】茂木 勝
- 【準優勝】小島 敏夫
- 【第3位】山崎 米子



平成 28 年度行方市バレーボール連盟大会

10月23日(日) 麻生運動場体育館

- 【優勝】南愛球会
- 【準優勝】Precious
- 【第3位】小高バレーボールクラブ
- 【第3位】山王レディース

第 28 回ふれあいソフトバレーボール秋季大会

10月30日(日) 北浦運動場体育館

- エキスパートクラス
【優勝】八兵衛 (石岡市)
【準優勝】ブルースターズ (水戸市)
【第3位】球遊会 (行方市)
【第3位】のんちよら〜ず (鉾田市)
- レギュラークラス
【優勝】U・M・MIX (潮来市)
【準優勝】スパークルA (行方市)
【第3位】スパークルB (行方市)
【第3位】ビタミン (行方市)
- チャレンジクラス
【優勝】VAINQUEUR (潮来市)
【準優勝】JAM (鉾田市)
【第3位】ゴールドウィングA (行方市)
【第3位】ゴールドウィングB (行方市)



第 13 回茨城県市町村対抗アマチュア シニアゴルフ選手権大会

行方市のチームが県予選大会を突破し、10月18日(火)に水戸レイクスカントリークラブにて行われた本大会へ参加しました。

〈行方東チーム〉石井 博・蛭田 直喜・渡邊 康夫・須貝 清・羽生 義隆・田口 操・大輪 憲正・千ヶ崎 良治

秋季クロッケー大会

10月20日(木) 北浦運動場第1グラウンド

- 【優勝】高砂会A
- 【準優勝】本宿クラブB
- 【第3位】高砂会B・松寿会

行方市ソフトボール連盟杯大会

10月23日(日) 玉造浜野球場ほか1会場

- 【優勝】マルミ
- 【準優勝】根小屋オールスターズ
- 【第3位】三和小OB

第 20 回玉造柔道大会

10月23日(日) 玉造 B&G 海洋センター

- 2年男子の部【優勝】石神 煌 (麻生)
- 6年男子の部【準優勝】高橋 壮斗 (麻生)

行方市体協クレール射撃大会

11月3日(木) 潮来射撃場

- 【優勝】石川 昭
- 【準優勝】宮川 勝
- 【第3位】前川 正明

行方市弓道大会

10月30日(日) 麻生運動場弓道場

■団体

- 高校の部【優勝】清真E(東・大槻・西谷)
- 一般の部【優勝】蒼藤会A(大森・長谷川・高木)

■射込

- 高校の部【優勝】東 美佑【準優勝】松信 裕里
【第3位】青木 一航
- 一般の部【優勝】根本 汐織【準優勝】大森 陽平
【第3位】高橋 義之

■金的

- 高校の部 竹内 夢実(常総E)・今泉 紗瑛(銚田二C)
- 一般の部 板橋 一樹(稲敷B)・菊地 俊和(藤代A)

第3回行方市スポーツ少年団ふれあいの郷 リレーマラソン大会

11月5日(土) 北浦運動場周回コース

■高学年男子の部

- 【優勝】麻生フェニックス Jr.(行方市)
- 【準優勝】潮来レッズ A(潮来市)
- 【第3位】イーグルス A(潮来市)

■高学年女子の部

- 【優勝】山王ミニバス(行方市)
- 【準優勝】麻生フェニックス Jr.A(行方市)
- 【第3位】羽生 Wings(行方市)

■低学年男子の部

- 【優勝】牛堀 SSS(潮来市)
- 【準優勝】玉造 FC(行方市)
- 【第3位】日の出 SSS(潮来市)

■低学年女子の部

- 【優勝】ミニガールズ(行方市)
- 【準優勝】羽生 Wings(行方市)
- 【第3位】Tomboys(潮来市)



第40回行方地区剣道祭大会

11月3日(木) 潮来一中体育館

本年度は、潮来市剣友会主催で標記大会が開催されました。行方市からも、小学生から大人まで多数の選手が参加し、好成績を収めました。

来年度は、行方市内で開催する予定です。

■小学生団体戦

- 【優勝】牛堀少年剣道愛好会 A(潮来市)
- 【準優勝】麻生剣友会(行方市)
- 【第3位】延方スポーツ少年団(潮来市)
- 【第3位】牛堀少年剣道愛好会 B(潮来市)

■小学生個人戦

- 【優勝】樽見 駿希(牛堀少年剣道愛好会)
- 【準優勝】佐藤 颯斗(牛堀少年剣道愛好会)
- 【第3位】追分 珠稀(牛堀少年剣道愛好会)
- 【第3位】大野 透(麻生剣友会)

■中学生男子団体戦

- 【優勝】麻生中【準優勝】玉造中【第3位】牛堀中

■中学生男子個人戦

- 【優勝】榊原 利樹(潮来二中)
- 【準優勝】成嶋 大翔(玉造中)
- 【第3位】栗山 遥成(玉造中)
- 【第3位】柏葉 蒼弥(麻生中)

■中学生女子団体戦

- 【優勝】潮来二中【準優勝】麻生中【第3位】潮来一中

■中学生女子個人戦

- 【優勝】黒須 美沙季(潮来二中)
- 【準優勝】大川 愛生(潮来二中)
- 【第3位】石神 千愛(潮来二中)
- 【第3位】大野 桜(麻生中)

■潮来市・行方市対抗戦

- 【優勝】行方市

■学生男子個人戦

- 【優勝】山澤 亮太(潮来市)

■学生女子個人戦

- 【優勝】中城 綾乃(行方市)
- 【準優勝】追分 美智子(潮来市)
- 【第3位】榎本 千紘(行方警察署)

■一般男子五段以下個人戦

- 【優勝】木村 匡希(行方市)
- 【準優勝】村田 光(潮来市)
- 【第3位】坂本 俊一(行方市)
- 【第3位】斉藤 篤史(行方市)

■一般男子六段以上個人戦

- 【優勝】菅谷 正造(行方市)
- 【準優勝】大曾根 善治(行方市)
- 【第3位】今泉 弥(行方市)
- 【第3位】新堀 義男(行方市)

情報ひろば



行方市の人口

総数 36,296人 (-20)
 男 18,070人 (-1)
 女 18,226人 (-19)
 世帯数 12,748世帯 (+5)
 平成28年11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

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.3

「第8回なめがた狂歌」入賞作品を紹介します。

秀逸

祖先の地信玄とても懐かしく武田の地名いまに残せり

鹿嶋市荒野 志村 昌彦

秀逸

反抗期そして私は更年期今日も戦う夜明けの日まで

行方市三和 小嶋 弘子

秀逸

ナスキュウリ我が子の如く見守れど育児書通りいかぬジレンマ

行方市手賀 高塚美智子

秀逸

小さくわがたみつつけてよろこび見てえがおぼくのともだち夏の
 たからもの

玉造小学校 鈴木 海翔

秀逸

霞ヶ浦力強く高々と乗ってみたいなああの帆引き船

玉造小学校 理崎 嘉人

秀逸

日本よそれでいいのか国会が寝てる議員たたき起こせ

神栖高等学校 石毛 翔太

秀逸

そうやって綺麗な瞳で泣くんだねだけど笑顔はもつと魅力的

神栖高等学校 細谷 真央

秀逸

嫌いな子どもでも良いこと言ってくるあいそ笑いで乗りきる
 わたし

麻生中学校 根本 優輝

秀逸

踏まれても輝き放つ野の花のそんな強さがわたしも欲しい

麻生中学校 大堀 葉奈

ひとり親家庭の平成29年度 新入学のお子さんへ

茨城県母子寡婦福祉連合会では、
 毎年ひとり親家庭(母子家庭、父
 家庭)のお子さんの新入学時に祝品
 (学用品)を贈呈する事業を行って
 います。

平成29年度小学校へ入学する児童
 のいるひとり親家庭で祝品を希望さ
 れる方は、こども福祉課(玉造庁舎)
 へ、お子さんの氏名・性別・生年月日・
 保護者氏名・住所・連絡先を、1月
 31日(火)までに申し出てください。

申込先

こども福祉課(玉造庁舎)

☎0299(55)0111

問い合わせ

茨城県母子寡婦福祉連合会

☎029(221)7505

鉦田保健所から HIV等検査のお知らせ

鉦田保健所では、無料・匿名で次
 の検査、相談を行っております。あ
 なたとあなたの大切な人を守るため、
 検査を受けてみませんか?
実施日
 毎週火曜日 午前9時～午前10時
 (予約制)

検査項目

HIV/クラミジア/梅毒/B型肝炎
 炎/C型肝炎

料金

無料(検査結果が書面で必要な場
 合、文書料がかかります)

結果通知

翌週以降の検査実施日に、受検者
 ご本人が聞きに来てください。

問い合わせ

鉦田保健所 健康指導課 性感染症・
 肝炎血液検査担当

(鉦田市鉦田13673)

☎0291(33)2158

過払い金回収 回収実績 6000件

ケガのある交通事故 相談実績 年間400件

B型肝炎給付金 戻3600万円支給の可能性

相談無料・着手金0円+成功報酬 秘密厳守

LEGAL PLUS 弁護士法人リーガルプラス 茨城県弁護士会所属

リーガルプラス **かしま法律事務所** 国道124号 イオンそば

お問合せ 予約専用 ☎0120-13-4895 受付時間(月～土曜日) 9:00～20:00

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

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、さまざまな『男女共同参画』について、コラムを連載します。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います。

自分らしい職業選択をするために

行方市立麻生中学校 3年 箕輪 建都

僕は、昨年の男女共同参画社会の出前講座を通して、自分の心の内にあった「男だから」や「女だから」という考えをなくせたと感じています。

講演会では、「男性の保育士」と「女性の救急救命士」さんが来てくださいました。その2人が登場したときは、予想外でとても驚きました。それは、僕の今までもっていたイメージは、「保育士は女性」「救急救命士は男性」だという思い込みがあったからです。

職に就いたきっかけや、やりがいなどの話を聞いて、「自分の努力次第で、色々な職に就くことができるんだ」ということを感じることができました。また、職についての考え方を変えれば、自分の個性や能力が発揮できることも分かりました。

さらには、男性の職場と思われている消防署でも、女性も働きやすくなり、差別がなくなっていることも分かりました。

僕は、この講演を聞いて、自分の職業選択の幅が増えたように感じました。「男だから」ではなく、「自分らしい」という考えをもち、固定観念にとらわれない職業の選択がとても重要になってくることを学びました。

また、「男性ができないこと」「女性ができないこと」は必ず生じるけれども、お互いにフォローし合って生活していくことが大切だということも分かりました。

これから進路や職業を選択しなくてはならない時が必ず来ます。その時にはこの講演での話や感じたことを思い出して、「自分らしい職業選択」をしたいと思います。

※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。

今回は、昨年受講した3年生の記事を掲載しました。



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

施術時間	月	火	水	木	金	土	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~7:00	○	○	○	○	○	休	休

休業日/日曜日・1月1日~3日

柔道整復師・はり師・きゅう師 厚生労働大臣 免許

健康保険・交通事故・労災保険 受付

交通事故などによる打撲・捻挫等の施術



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。



Books 図書館情報

今年度の目標利用者数 10,000 人
 10月31日現在の利用者数 5,323 人
 ご利用をお待ちしております！

新着図書

今月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。



ストロベリーライフ

荻原 浩

農家なんてかっこ悪い。と思っていたはずだった。イチゴ農家を継ぐと迫る母親。猛反対の妻。志半ばのデザイナーの仕事はどうする？ 恵介 36 歳、いま、人生の岐路に立つ！『毎日新聞』日曜くらぶ連載を単行本化。



ピヨピヨメリークリスマス

工藤 ノリコ

待ちに待ったクリスマス！サンタさんは来てくれるかな。「いい子にするから、来て下さい」5羽のヒヨコたちは懸命にお祈りします…。ピヨピヨ家族の楽しいクリスマスの1日を描いた絵本。



君の名は。

新海 誠

田舎町に暮らす女子高校生・三葉は、自分が男の子になる夢を見る。一方、東京で暮らす男子高校生・瀧も自分が女子高校生になる夢を見る。2人は夢の中で入れ替わっていることに気づくが…。2016年8月公開映画の原作小説。

図書館に CD・DVD があるのはご存じですか。
 新しく入荷したものです。ご利用ください。

- CD ・私だけのドリカム
 ・Mr.Children 2005-2010
 ・どれみふぁどうよう
- DVD ・オデッセイ
 ・仮面ライダーチェイサー



★小さいお子さん向けに

図書館 おはなしの森

12月14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
12月17日(土) 14:00~15:30	おはなし会 (テーマ:クリスマス)



ブックスタートボランティア募集

作業内容：赤ちゃんとその保護者へ絵本の読み聞かせを行い、その後絵本を手渡す。

募集条件：ブックスタートにご協力いただける方

募集人数：10人程度

申込方法：市立図書館（☎0299-55-1495）へお気軽にお問い合わせください。

今月は16日(金)が図書館整理日です。

December 12月 図書館カレンダー

○…毎月第3日曜日は「なめがた親子読書の日」

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

自分のために介護予防

シルバーリハビリ体操指導士
3級養成講習会のご案内



行方市では36カ所の会場で、「シルバーリハビリ体操教室」を月1～2回開催しています。

今年度は、北浦地区の内宿・長野江・成田の3教室が新たに開講しました。ほとんどの教室は行政から体操教室を勧めたわけではありません。地区で時間をかけ話し合い、仲間が集える場として、また自分たちで介護予防を積極的に取り組んでいこうという意識のもと立ち上がった教室です。

誰かに勧められたものは長続きしません。自らが「やってみたい」と心が動けば自然に体はついてくるものです。やってみたいがどうやって始めたらいいかわからないという地区は、ぜひ地域包括支援センターまでお電話ください。また、体操を指導してくれる方がいなくては、体操教室も開催できません。今年度もシルバーリハビリ体操を普及するボランティアとして、行方市・銚田市合同で「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を開催します。ふるってご参加ください。

◆3級養成講習会申込資格◆

- ①銚田・行方市民で、平成28年4月1日現在で満60歳以上であること（50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます）。
- ②常勤の職業に就いていないこと
- ③認定後に地域活動を行うことができること
- ④緊急やむを得ない事情を除き、講習会の全日程に参加できること

◆受講料◆ 無料（ただし昼食代は各自負担）

◆申込方法◆ 1月16日（月）までに下記まで電話にてお申し込みください。

問い合わせ・申込先
地域包括支援センター（玉造保健センター内）
TEL 0299-55-0114

◆講習会日程◆

日程	時間	会場	備考
1月20日（金）	午前9時45分～	茨城県立健康プラザ（水戸市） 銚田保健センター	開講式・講習
1月25日（水）	午後3時45分		講習
1月27日（金）	午前10時～ 午後3時45分		講習
1月30日（月）			講習
2月1日（水）			講習
2月8日（水）			講習・閉講式

※1日目は、玉造保健センターから講習会場（水戸市）まで送迎いたします。



行方の魅力発信広報番組『なめトーク』

IBS茨城放送（水戸局 119.7kHz・土浦局 145.8kHz）とi-fm（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

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。詳しくは政策秘書課まで。

〒311-3892 行方市麻生1561-9
TEL 0299-72-0811 FAX0299-72-2174

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



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★

○音楽会&クリスマス会♪

日 時：12月15日(木) 午前10時～

※受付は9時30分～

場 所：玉造保健センター 研修室

※親子教室へ登録されている方は通知をお送りします。

★ベビーマッサージ教室★

対 象：市内在住の0歳児の親子

※兄弟を連れての参加も可能です。

日 時：2月8日(水)・15日(水)・22日(水)

午前10時30分～

※受付は午前10時15分～(要事前申込)

※3日間参加をお願いします。

場 所：麻生公民館1階 和室

持 ち 物：マッサージ用オイル・バスタオル・ハンドタオル・飲み物(親子分)・筆記用具

参 加 費：無料(マッサージオイルをお持ちでない方は別途441円)

申込期間：1月16日(月)～1月27日(金)

※定員10組になり次第受付終了

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

午後13:30～15:30

12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)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1 木	○		○		○	
2 金	★		○			
5 月					○	
6 火	○				★	
7 水	○		★			○
8 木	○		○		○	
9 金				○		
12 月					○	
13 火	○		○			
14 水	○				○	
15 木	○		○			
16 金		○			○	
19 月					○	
20 火			○		○	
21 水	○					
22 木	○		○			

★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

第11回行方市「輝く未来展」を開催します！

○趣 旨

市内の園児・児童・生徒を対象に、絵画・書の作品作りを通し、「未来・夢・こころ」を感じる機会を提供するとともに、子どもたちの感性と意識の高揚を図る。

○展示作品

絵画の部：市内幼稚園・こども園(園児)、市内小中学校(児童生徒)

書 の 部：市内小中学校(児童生徒)

○展示会場

玉造公民館 2階大ホールほか

○期 日

12月16日(金)～12月25日(日)

※12月19日(月)は除く

○時 間

午前9時～午後5時

【問い合わせ】

玉造公民館 ☎0299-55-0171

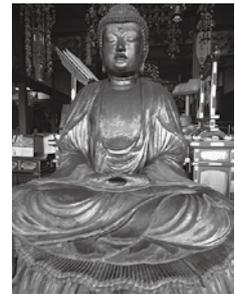
「行方市文化財」巡り旅46

木造釈迦如来坐像

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：行方市富田264

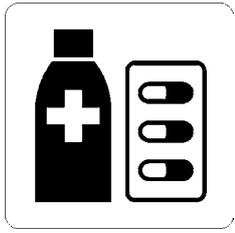


南北朝から室町時代に制作された木造釈迦如来坐像は、富田の国道355号から約50メートル中へ入ったところにある一乗寺に安置されています。繊細な彫刻が施された台座に、像高54.2cm、玉眼で寄木造り、表面全体が漆箔に覆われた姿で穏やかな表情でおいでになられています。

薄い衣1枚を身にまとい、知恵と徳の高さを表現しているといわれる頭部の螺髪は、巻貝の形をしたものではなく、頭との共彫りになっており、その大きさは頭頂部から首にかけて少しずつ小さくなっています。また、耳が大きく耳朶が長く、世の中の声を広く聴くことを表現しています。長い年月を経ているため、胸や肩周辺の金色の漆箔が剥がれ、光背は欠失しています。

資料等によると像の背面には「常州行方郡□□□山一人南無妙蓮華經□□□□」のような墨書があると資料等に記載されていますが、現在は判読が難しく、かろうじて「一人」という文字の記載がみられます。

【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

冬は特にご注意ください！

ノロウイルス予防対策



激しい下痢やおう吐などの症状を引き起こすノロウイルス。毎年冬場に流行する感染性胃腸炎の主な原因で、感染力が強いのが特徴です。

■ノロウイルスの特徴

☆汚染（感染）の原因

①感染者が調理をする事での二次感染 ②汚染された食品や二枚貝 ③感染者のおう吐物や便

☆症状

ウイルスが体内に入り、24～48時間に激しいおう吐や下痢、腹痛が発症。

☆特徴

感染力が強い。一度感染しても繰り返し感染する。



■5つの対策でノロウイルスをやっつけよう！

1つ 徹底した手洗い

【手洗いの手順】

- ①水で手をぬらし、石けんをつける。
- ②指、腕を洗う。特に指先を洗う（30秒程度）。
- ③石けんをよく洗い流す。（20秒程度）
- ④ペーパータオルで水分をふき取る。
- ⑤消毒用アルコールをすりこむ。

トイレの後、おう吐物処理後は2度洗い。

2度洗いは①～③を2回実施。



2つ 環境の清浄

清潔なトイレは感染のリスクを下げます！

便座・フタ、トイレのレバー、ドアノブなど、除菌・消毒剤を使用して清潔にしましょう。

4つ 健康管理

汚染を広げないように個人の健康管理を！

「みんなが使うトイレは衛生的に使用しましょう。

健康チェックの習慣をつけよう。

疑わしい症状があったら早めに休む。

3つ 汚物・おう吐物の処理

汚物にはウイルスが大量にいます！「すばやく」「適切に」処理しましょう。

- ・使い捨てのマスク・手袋を着用。
- ・ペーパータオル等で静かにふき取り、塩素消毒（台所用漂白剤など）後、水拭きします。
- ・ビニール袋に密封して廃棄します。

5つ 食品の加熱処理

中心部まで十分に加熱したものを食べる。目安は85～90℃で90秒以上の加熱を！！



※詳しくは最寄りの保健所におたずねください。

※茨城県感染症情報センターのホームページでもご覧いただけます。

※感染症に関する情報 <http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/idwr/index.html>

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4つ目、「みんなで育むプロジェクト」です。

行方市の合併当時の人口は約4万1千人でしたが、現在では約3万6千人になっていきます。高齢化率も30パーセントを超えて、本格的な少子高齢化の地域になっています。

地域の特性としては、自然豊かで都市部にはないものがたくさんありますが、都心部にあつて地方部にはないものもたくさんあります。しかしながら、本市には、地域を支え、活性化させることにおいて重要なキーマンがいます。それは「行方市の子どもたち」です。そして、キーマンを増やしていくためには、安心して子どもを産み、育てる環境を整備すること、郷土愛を育む教育環境を充実させることが大切です。

市民アンケートの「行方市を住み良くしていくために重点的にすすめていくべきこと」という質問の回答で、20歳代から40歳代では「子育て支援の充実」が最も多い結果になっています。また、「安心して結婚・妊娠・子育てができるために必要なこと」の回答については、「雇用の確保による経済的な安定」、「安心して妊婦、子どもが受診できる病院、診療所の拡充」となっています。

これらの問題を解消するには地域が一体と

なって、子育て支援をしていくことが重要です。また、市としても切れ目のない支援、具体的には子育て相談窓口の充実、子育てボランティアや各種ボランティアとの連携、母子保健の推進などに取り組んでゆかなければなりません。また、子育てしている家族の相談や要望に応えるよろず承り係「子育てコンシェルジュ」を育成することや、配慮が必要な子どもや障がいのある子どもに対する支援も大切です。

地域には子育てボランティアがいますが、母子健診の際のサポートをお願いするくらいで、十分な活用が図られていませんが、他にも地域貢献に対する参加意欲を持つ住民団体が潜在しています。住民や団体等と地域の子育てニーズをマッチングさせて、行方市全体で子育てを行っていく機運を高めてゆくことにより、いわゆる、「みんなで育む」ことが実現できるものと思っています。

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！

カニ等の「送り付け商法」に注意!!



【事例】

魚介類を扱う業者から電話があり、以前何か注文したことがある業者だと思った。「今の時期、魚介類だと何が食べたいか」と聞かれたので、「カニ」と答えたところ、「今、カニの注文を受け付けた」と言われて驚いた。「注文したつもりはない」と言ったが、「今食べたいと言ったじゃないか」と怒鳴られた。代金引換で送ってくるらしい。業者名や電話番号を聞いたが教えてもらえず、電話を切られてしまった。実際に送られてきたらどうすればよいか。

【解説】

突然、業者から電話があり、「買うと言っていないのに商品が送られてきた」、「断ったのに商品を送ると言われた」等といった相談があります。このような商法を「送り付け商法」といい、事例の他にも「認知症の父に毎週カニが送られてきて、その度に支払いをしてしまっている」というケースもあります。

魚介類にかかわらず、承諾していないのに一方的に商品が送りつけられてきても、支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。今回のように、業者から連絡先等を教えてもらえないこともあるため、商品を一度受け取って支払ってしまうと、代金を取り戻すことが難しくなりますので、安易に受け取らないようにしましょう。

また、このような電話などでお困りの場合は、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



© (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/>

アントラーズの選手と一緒に走った！笑った！！

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市の小学校への巡回訪問を行っています。

今年は、10月19日に麻生東小、10月26日に麻生小学校へ選手が訪問し、ドッジボールやフットサルなどを通じて児童たちと交流が深められました。

特に、選手たちによるリフティングの披露では、その技術の高さに、児童たちも目を輝かせて喜んでいました。

～麻生東小学校～
10月19日(水)

杉本 太郎選手
久保田 和音選手



～麻生小学校～
10月26日(水)

平戸 太貴選手
田中 稔也選手
垣田 裕暉選手



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/>



今年も残り1カ月。12月は年末恒例の年中行事である大掃除があります。大掃除は、年神様を迎えるためのすず払いからくるもので、古くは12月13日に行われたようですが、今では年末の数日に集中して行われています。今年も慌てないように例年より早く、ごみ収集カレンダーを確認しながら、計画的に行いたいと思います。(健)

何かと気ぜわしい師走となりました。仕事に家庭にと予定がめぐる押し…。ここで体調を崩してはならないと、風邪予防に「ゆずジャム」を大量に作りました。ご近所からいただいたゆずの実は、冬の訪れを告げる良い香り。皮も実も丸ごと使ったジャムは、この冬を乗り切るアイテムとなりそうです。(美)

編集後記

かわいい笑顔あつまれ！



絵本だ～いすき♪

よこせ にか
横瀬 仁香ちゃん
1歳 H27.2.17生まれ

なめがたきを食べよう

かぼちや

vol.57



ホクホクと甘いかぼちや「くりゆたか」



かぼちやの計量をする箕輪 伸さん

「冬至にかぼちやを食べると風邪をひかない」といわれるように、かぼちやには体を強くする栄養分が豊富に含まれています。11月中旬、かぼちやを栽培している小高の箕輪伸さんを訪ね、お話を伺いました。「家族で、春と秋の2回かぼちやを作っています。今、出荷の準備をしているのは8月に種をまき、10月下旬から11月初めに

かけて収穫したものです。うちでは、つるを一本だけ成長させ、ひとつの実を着果させる『二本仕立て』の方法で栽培しています。かぼちやは完熟状態で収穫し、風通しの良いところで軸の切り口をよく乾燥させてから出荷します」作業場では、重さ別にきれいに並べられたかぼちやを乾燥させているところでした。



ブラシで表面をきれいにします

収穫するときの目安である完熟しているかどうかの見極めは、爪を皮に当ててみて爪が食い込まないくらい固くなった状態です。収穫したものは、表面の汚れをブラシで取り、軸の切り口がコルク状になるまで乾燥させてから出荷となります。箕輪さんが作っているのは「くりゆたか」という品種で、ホクホクとした食感で味わい深く、コクのある甘みが特長です。「かぼちやは露地栽培しているので、出来

はお天気次第です。風が一番の大敵なので、台風が多かった今年の夏は大変でした。また、病気や防虫対策にも気を使いました」と箕輪さん。

「かぼちやは皮が固いので、切り分けるときに苦労しますよね。かぼちやをひっくり返してヘソのところに包丁を刺し、手前に切ると楽ですよ。煮たり揚げたり、裏ごししてお菓子作りにと、いろいろな食べ方が楽しめます。太陽の恵みを受けて完熟したおいしい行方のかぼちやを、冬至にはぜひ食べてください」

ビタミンやカロテンなど栄養もたっぷりな行方のかぼちやを食べて、この冬を元気に過ごしたいですね。

おいしく食べよう！チャレンジキッチン



フライパンでかぼちやのキッシュ

5人分

かぼちや	100g
玉ねぎ	50g
マッシュルーム	20g
ハム	10g
ほうれん草	30g
バター	5g
塩・こしょう	少々
卵	2個
生クリーム	20ml
ピザ用チーズ	30g

〇作り方

- ①かぼちやを5mm程度の厚さに切り、ラップをして電子レンジで5分程度加熱する。
- ②玉ねぎ・マッシュルームは薄切り、ハムは5mm程度の短冊切り、ほうれん草は2cm程度の長さに切る。
- ③バターをフライパンで熱し②をさっと炒め、塩、こしょうを加える（火を止めて平らにならしておく）。
- ④卵と生クリーム、チーズをよく混ぜて③に流し入れ、上に①のかぼちやを並べる。
- ⑤フライパンに蓋をして弱火で火を通す（竹串で刺して卵に火が通っていればできあがり）。

※小さいフライパンで作ると厚さが出ます。

【1人分栄養量】エネルギー 102kcal たんぱく質 5.1g 脂質 6.2g カルシウム 58mg 塩分 0.5g