

市報

なめがた

Namegata City Public Relations



No. 137

謹賀新年



### ◆主な内容

平成29年 年頭のごあいさつ	p.2
お知らせワイド版 (税の申告、「子育て世代包括支援センター」愛称募集 ほか)	p.4
まちの話題 (どぶろく祭り、北浦幼稚園移設開園 ほか)	p.10
なめがたを食べよう (あやめ雪かぶ)	p.24

### 自分だけのお正月飾り

12月14日、玉造第三保育園の年長さんが、地域子育て支援センターあい♡あいのお友だちと玉造の里の利用者さん、そして地域の方と一緒に「お正月飾り」を作りました。  
竹の器に松や小菊、赤い実などを思い思いにアレンジ。完成した自分だけの作品を手し、とてもうれしそうでした。

# 謹賀新年

平成29年 年頭のごあいさつ



明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、夢と希望に満ちあふれた輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、昨年は、4月に熊本地震、10月に鳥取地震など、私たちの予想を超える自然災害が多発した年でした。この災害を「自分事」として捉え、防災意識をより強く持つとともに、緊急時の際、皆さまの生命と財産を守ることができている管理体制の確立に努めていかなければならないと、再認識したところです。

また、新たに、今後10年間、本市が実現すべき将来像と、そのための基本的理念、具体的な取り組みを示した「行方市総合戦略書」を策定し、スタートさせた年でもありました。策定にあたっては、幅広い市民の皆さまに参画

いただき、議会、行政と一緒に議論を重ね、その「声」を反映させていく過程を重視し、地域の課題や目標の共有化を図りました。

本年は、この策定した計画をいかにして皆さまと共推進し、自発的な地域活動を活性化させていくかが重要なポイントになります。

そのためには、地域に「ひと」、「もの」、「財源（金）」、そして「情報」を循環させることが必須です。中でも、「ひと」は全てのことに関わりますので、「人材」の育成に力を入れ、皆さまが地域活動しやすい環境づくりを行ってまいります。

また、農業をはじめとする地域産業の活性化、皆さまが安心できる医療体制の構築、地域ぐるみの子育て支援・福祉環境の整備など、「暮らしやすさ」に主眼を置いた、真に必要な施策を展開

開してまいります。

これからの本市は「市民力」にかかっています。本市に「住みたい」「住み続けたい」となる、自助・公助による市民協働のまちづくりの一步を共に踏み出しましょう。

新春の年頭にあたり、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げて、新年のごあいさつといたします。



「市民力」で

日本一のまちづくりを

行方市長 鈴木 周也



## 笑顔で住み続けたいまち、なめがた

明けましておめでとうございませう。

市民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

また、日ごろから市議会への深いご理解と議会活動に對しましてのご支援ご協力に、厚くお礼申し上げます。

本市の最重要課題として進めてきた教育環境の整備も、昨年の12月、北浦幼稚園の移設開園により、全ての幼稚園および小中学校の耐震化が図られました。

また、飲料水兼耐震性貯水槽の整備により、飲料水や食料備蓄など、災害時への備えも着々と進められております。

災害はいつやってくるかわかりませう。議会といたしましても、市民の皆さまが安心できる暮らしを守る

ため努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年8月に、市内3つの中学校から参加をいただき、中学生議会を開催いたしました。18名の中学生議員から、普段の生活で感じる疑問や市をより良くしていくための提案をいただきました。若い人たちの意見を、議会活動に生かしていきたいと考えております。

これまで、「議会だより」やホームページの会議録検索システムなどにより、議会に對するの情報を届けております。そして、いよいよ本年から、皆さまのご自宅のテレビで本会議をご覧いただけることとなります。また、インターネットにより本会議の録画映像もご覧いただけるよう進めております。

これを契機に、より一層

の議会活動へのご理解をいただくとともに、議会へのご意見等をいただきますようお願い申し上げます。

市民に開かれた議会を目指し、議会の機能強化と充実、運営の改善等を引き続き推進してまいりますので、市民の皆さまの一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして幸多い一年となりますこととを心よりご祈念申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。



市民の安心安全と  
開かれた議会を目指して

行方市議会議長 鈴木 義浩

# 税の申告について

## お知らせします

申告期間

2/16～3/15まで

期間後半は混雑が予想されます。  
早めの申告をお願いします。

### 平成 29 年 1 月 1 日現在、行方市にお住まいの方は、申告が必要です。

平成 29 年度（平成 28 年分所得）の市民税・県民税の申告相談は、平成 29 年 2 月 16 日～3 月 15 日までの（土・日を除く）期間、麻生・北浦・玉造の各庁舎で行います。

申告相談の待ち時間を少なくするため、日程表のとおり対象地区を指定しましたが、ご都合がつかない場合は他の日時にお越しください。また、申告期限が近づくにつれて大変混み合い、長時間お待ちいただくようになりますので、お早めに申告相談をされますようお願いいたします。

所得税・住民税申告は、前年 1 月 1 日～12 月 31 日までの所得を申告するもので、住民税や国民健康保険税・介護保険料などの課税資料となり、また申告をされませんと各種証明書の発行ができないほか、保育園・幼稚園の入園などに必要な書類の発行ができませんので、必ず平成 29 年 3 月 15 日（水）までに申告してください。事前に申告書および収支内訳書等の用紙が必要な場合は、税務課（麻生庁舎）までご連絡ください。なお、北浦・玉造の総合窓口にも用意してあります。



#### ■申告が必要な方

- ①給与収入が 2,000 万円を超えている方
- ②事業所得（営業所得・農業所得）があった方
- ③不動産・利子・配当所得があった方
- ④給与所得者で給与以外の所得があった方
- ⑤平成 28 年中に会社を退職された方、また年末調整が済んでいない方
- ⑥平成 28 年中に 2 社以上の会社に勤めていた方で年末調整が済んでいない方
- ⑦公的年金等以外の所得がある方
- ⑧生命保険契約等に基づく保険金の満期一時金があった方
- ⑨土地・家屋等の資産譲渡をした方
- ⑩障害者年金や遺族年金等を受けている方
- ⑪諸控除を受けようとする方

#### ■申告が必要ない方

- ①勤務先から「給与支払報告書」が市に提出されている方
- ②扶養に取られている方（他市区町村在住者の扶養を除く）
- ③年金所得のみで扶養控除や医療費控除などをされない方
- ④確定申告をされた方は住民税の申告は必要ありません

#### ■市役所では受付できない申告

- ①青色申告②株式・土地の譲渡所得③住宅借入金等特別控除（初年度）④繰越損失⑤先物取引⑥消費税申告⑦贈与税申告⑧過年度申告

要介護 1 以上の認定を受けている 65 歳以上の方で、認知症や寝たきり度（日中ベッド上で過ごす割合）がある一定以上の判断基準を超える方は『障害者控除対象者認定書』の交付を受けることで、所得税や住民税の障害者控除を受けることができます。また、寝たきりの方のオムツに係る費用で医療費控除の対象になる場合もございますので、介護福祉課（玉造庁舎 ☎ 0299-55-0111）までお問い合わせください。



## ■申告に必要なもの

マイナンバーが確認できる書類および本人確認書類    印鑑    確定申告書等（税務署から送付されている場合）  
市民税・県民税申告のご案内ハガキ（市から送付されている場合）  
 所得の種類によって下記の表よりお持ちください（申告する内容によって複数にまたがる場合があります）

該 当 す る 方 の み	給与・年金所得者	<input type="checkbox"/> 給与・年金源泉徴収票（紛失された場合は、給与・年金支払者に再発行を依頼してください。市役所では発行できません。）
	事業所得者 （営業・農業・漁業・不動産）	<input type="checkbox"/> 収支内訳書（必ず作成して持参してください） <input type="checkbox"/> 領収書等 <input type="checkbox"/> 雑収入（戸別所得補償等）の額のわかるもの <input type="checkbox"/> 関係帳簿類（必要に応じて）
	譲渡所得者 （土地などの売買・交換等）	<input type="checkbox"/> 売買契約書の写し <input type="checkbox"/> 領収書 <input type="checkbox"/> 買取証明書（公共事業への売買のみ）
	一時所得者 （生命保険などの満期）	<input type="checkbox"/> 保険会社からの明細書
	退職者	<input type="checkbox"/> 給与所得の源泉徴収票 <input type="checkbox"/> 退職所得の源泉徴収票
	雑損控除を受ける方	<input type="checkbox"/> り災証明書（初めて雑損控除を受ける場合） <input type="checkbox"/> 被害のあった建物等の修繕等に係る領収書 <input type="checkbox"/> 昨年の雑損控除計算書 <input type="checkbox"/> 昨年の確定申告書の控え（雑損控除の繰越がある場合）
	諸控除を受ける方	<input type="checkbox"/> 生命保険料控除証明書 <input type="checkbox"/> 地震保険料控除証明書 <input type="checkbox"/> 国民年金保険料控除証明書 <input type="checkbox"/> 医療費の領収書 ※医療費控除を受ける方で保険会社などから医療費の補てんがされた場合には、明細書も必要となります。また、領収書を紛失された場合には、かかった病院などで再発行を受けてください。健康保険組合などが発行する医療費のお知らせでは医療費控除は受けられません。
その他	<input type="checkbox"/> 通帳等（還付または納税の際に必要。本人名義） <input type="checkbox"/> その他上記以外に申告に必要なもの	

## ■申告日程表

申告会場	麻生保健センター	北浦庁舎2階第一会議室	玉造庁舎2階第一会議室
受付時間	《午前の部》午前8時30分～午前11時30分 《午後の部》午後1時～午後4時		
指定日	対象地区	対象地区	対象地区
2月16日（木）	麻生地区	津澄地区	玉川地区
2月17日（金）			
2月20日（月）			
2月21日（火）			手賀地区
2月22日（水）	要地区		
2月23日（木）		太田地区	
2月24日（金）			
2月27日（月）		大和地区	玉造地区
2月28日（火）			
3月1日（水）	行方地区		現原地区
3月2日（木）			
3月3日（金）	小高地区	武田地区	立花地区
3月6日（月）			
3月7日（火）			
3月8日（水）			
3月9日（木）			
3月10日（金）			
3月13日（月）			
3月14日（火）			
3月15日（水）			

- 午前中に受付をされた方でも当日の混雑状況により午後からの申告相談となる場合がありますので、ご了承ください。
- 受付簿は当日午前8時にお出します。事前予約などはできません。

### 自宅のパソコンで 申告書等を作成できます！

国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp/>）の「確定申告書等作成コーナー」で画面の案内にしたがって金額等を入力することにより、所得税・消費税・贈与税の申告書や青色申告決算書などを作成することができ、自宅のプリンターで印刷すればそのまま税務署に提出（郵送可）することができます。また、作成したデータは、e-Tax送信用データとして利用することができます（贈与税を除く）。

※次ページに続きます



## ■申告書等へのマイナンバー記載について

マイナンバー制度では、他人が本人になりすますおそれがあります。そのなりすましを防ぐため、必ず番号確認（マイナンバーが正しいことの確認）に加え、本人確認（マイナンバーの正しい持ち主であることの確認）が必要になります。

申告の際には、個人番号カードまたは通知カードなどマイナンバーが確認できるものと、運転免許証や健康保険証などの本人確認ができるものの提出による確認が必要となりますので、必ずお持ちいただきますようお願いします。

また、控除対象配偶者、扶養親族、事業専従者等の控除を申告する場合には、その方のマイナンバーの記載が必要となります。

## ■番号確認書類および本人確認書類について

申告の際には（１）および（２）の書類をそれぞれ一つお持ちいただきますようお願いします。なお、マイナンバーカードをお持ちの方は番号確認と本人確認の両方ができます。

### （１）番号確認書類

- ①マイナンバーカード
- ②通知カード
- ③マイナンバーが記載された住民票の写し
- ④マイナンバーおよび個人識別事項が記載された住民票記載事項証明書



### （２）本人確認書類

- ①マイナンバーカード
- ②運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳などの写真付身分証明書等
- ③国民健康保険証、健康保険証、船員保険証、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証、共済組合員証（国家公務員・地方公務員）、国民年金手帳、母子健康手帳、源泉徴収票（給与・退職・公的年金等）、その他申告の際に提示する書類で個人識別事項のあるもの

## 税務署からのお知らせ

### ▶潮来税務署では、次のとおり確定申告会場を開設します

会 場 潮来税務署（潮来市小泉南 1358 番地）

開設期間 2月16日（木）～3月15日（水）

※土、日曜日を除きます

受付時間 午前8時30分～

（相談は午前9時から午後5時までになります）



※申告書の作成には時間を要しますので、午後4時頃までにお越しください。なお、会場の混雑状況により、受付を早めに締め切ることがあります。

※確定申告会場では、ご自身でパソコンを操作し、申告書を作成していただくことを基本としています。

### ▶確定申告書は自宅等で作成し郵送で提出を！

確定申告期間中は、税務署は大変混雑し、長時間お待ちいただくことになります。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、ご自宅等で確定申告書が作成できます。

**国税庁ホームページ** [【www.nta.go.jp】](http://www.nta.go.jp)

作成した申告書は、郵送により提出することができます。

【問い合わせ】潮来税務署 個人課税第一部門  
☎ 0299-66-7510

2016 明治安田生命 Jリーグチャンピオン

# 鹿島アントラーズ 優勝おめでとう!!



1st  
ステージ優勝



## 7年ぶり 8度目! 国内三大タイトル18冠!

Jリーグ  
年間優勝



2016年、リーグ戦のタイトル奪回を義務づけられたシーズンで、チャンピオンシップを勝ち抜きJリーグ年間優勝を達成できたことを、本当にうれしく思います。このタイトルが獲れたのは、ホームタウンの皆さまの応援があったからこそです。

アントラーズが地元の皆さまに愛されるチームであり続けられるよう、チーム丸となって精一杯戦っていきます。これからも、熱い応援と声援をよろしくお願いたします。

鹿島アントラーズ 監督 石井 正忠

2016明治安田生命Jリーグチャンピオンシップにおいて、鹿島アントラーズが7年ぶり8度目のJリーグチャンピオンに輝き、前人未到の18冠目のタイトルを獲得しました。来る2017シーズンも2月から始まっていきます。引き続き、誇るべき地域の宝である鹿島アントラーズを、ホームタウンの皆さんで応援しましょう!

アントラーズ・ホームタウン協議会  
(鹿嶋市・潮来市・神栖市・行方市・銚田市)

行方市政策秘書課 ☎0299-72-0811



### 固定資産税(償却資産)

#### の申告のお知らせ

税務課(麻生庁舎)

☎0299(72)0811

償却資産(事業用資産)をお持ちの方は、地方税法第383条の規定により、毎年1月1日(賦課期日)現在の資産の所有状況を申告していただくことになっています。

つきましては、申告書等を作成の上、1月31日までに、税務課(麻生庁舎)へ提出をお願いします。

### 戸籍システムの入替作業による

#### 証明書交付中止のお知らせ

総合窓口課(玉造庁舎)

☎0299(55)0111

2月25日(土)から26日(日)にかけて、戸籍システムの入替作業を行います。入替期間中、麻生庁舎で開設している休日窓口では、戸籍に関する証明書以外の対応となります。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

### 子育て相談窓口「子育て世代 包括支援センター」愛称募集!

こども福祉課(玉造庁舎)

☎0299(55)0130

4月から、妊娠から出産・子育てに関する相談窓口「子育て世代包括支援センター」を、北浦保健センター内に開設します。

このセンターをより多くの皆さんに知っていただき、身近に感じていただけるよう、「覚えやすく」「親しみやすい」相談拠点として、愛称を募集します。

たくさんの方の応募をお待ちしています。

■応募期限 1月31日(火)

■応募方法

市公式ホームページから応募または各庁舎および北浦保健センターに備え付けの応募用紙を専用応募箱に投かん。

※愛称は庁内で審査の上決定し、後日「市報なめがた」などで発表します。

## 空き家に関する相談にお答えします！ ～空き家に関する無料相談会～

空き家の増加は、地域の防災や防犯、生活環境、景観などに悪影響を及ぼし、さらにはまちの活力の低下につながるなど、地域のまちづくりを進めるうえで大きな課題となっています。

市では、空き家の活用をはじめ予防や適正管理等について総合的な空き家対策を進めるため、空き家所有者等を対象に空き家の管理、相続、トラブルなどのさまざまな相談に弁護士・司法書士・宅建士・建築士の専門家がお答えする「空き家相談会」を開催します。

相談時間は1組につき1時間程度です。

- 期 日 2月19日(日)
- 時 間 午後1時～午後4時
- 対 象 空き家所有者等
- 人 数 6組程度(事前申し込みの先着順。定員になり次第締切)
- 場 所 行方市役所 麻生庁舎 別棟会議室
- 料 金 無料
- 申込方法 1月31日(火)までに下記までお申し込みください。



【問い合わせ】総務課 防災交通グループ(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811 (内線 216)

### シリーズ 国民健康保険

### 社会保険に加入された方は、 国民健康保険「脱退」の届け出 を忘れずに！

平成28年10月から、短期間労働者の社会保険(健康保険や厚生年金など)の適用範囲が拡大されました。

現在国民健康保険にご加入の方で、平成28年10月から新たに社会保険が適用されるようになる方は、国民健康保険の「脱退」の届け出が必要になります。

国民健康保険に加入したまま社会保険にも加入すると、二重加入になり、国民健康保険税も二重払いになってしまう場合がありますのでご注意ください。

#### ■平成28年10月からの社会保険の適用範囲

労働時間・日数が正社員のおおむね4分の3(週30時間)未満であっても、従業員数501人以上の事業所に雇用され、かつ、下記の①～④の要件をすべて満たす方は、健康保険等の社会保険が適用されます。

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上
- ② 雇用期間が継続して1年以上見込まれる
- ③ 月額賃金が88,000円(年収106万円)以上
- ④ 学生でない

社会保険の適用に関して詳しくは、お勤め先の事業所にご確認ください。

【問い合わせ】国保年金課(玉造庁舎) ☎ 0299-55-0111

# 税金のお知らせ

## 不動産公売の案内

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。

### 今月の税金

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

- 公売日時 3月2日（木）
- 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
- 場所 茨城県行方合同庁舎 2階大会議室（麻生1700番地6）
- 執行機関 行方市

### ■公売対象不動産

売却区分番号	所在	地番	地目	地積（㎡）	見積金額（円）	公売保証金（円）
16-1	小高字源次郎谷 小高字源次郎谷	1525番 1526番	田 田	773 2896	390,000	40,000
16-2	小貫字香取谷	682番	田	2035	190,000	20,000
16-7	麻生字永峰	3520番	田	3013	1,100,000	110,000
16-8	根小屋字中谷	878番	田	2184	330,000	40,000
16-9	藤井字平	560番1	畑	382	95,000	10,000
16-10	若海字新林	842番	畑	2097	640,000	70,000

- 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 ☎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ません。
- 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。

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

## 今年の出来も上々です

青沼 春日神社「どぶろく祭り」

11月23日(水)、青沼の春日神社で、市指定無形民俗文化財「どぶろく祭り」が開催されました。

同神社は、酒類免許を取得する全国的にも珍しい神社です。どぶろくの醸造は、同所の4地区の氏子が毎年交代で行い、今年は、久保組の皆さんが、新米で約300リットルのどぶろくを仕込みました。境内では次々に訪れる参拝客にどぶろくが振る舞われ、家内安全や五穀豊穡を祈願しました。

世話人の羽生さんは、「今年の出来もとても良く、朝早くからたくさんの方々が来てくれました。これからこの伝統のある祭りを長く続けていきたいです」と話していました。



## 地域の防災訓練を行いました

上山区で住民が交流

11月20日(日)、上山区主催の第3回地域防災訓練が、総勢105人の参加により開催されました。

訓練では、災害発生時刻を設定し、上山農村集落センターへ参集する参集訓練の後、行方消防署玉造出張所の協力による初期消火訓練やAED操作訓練、毛布使用の担架づくり、土嚢づくり、煙体験が実施されました。

根本 孝区長からは、「東日本大震災の教訓を生かし、日頃からこういった訓練の継続と地域での連携が大切」とのあいさつがあり、皆さんは熱心に訓練に取り組んでいました。

訓練終了後の収穫祭では、地元食材での料理を参加者全員で楽しみ、世代間の交流を持つことができました。

## 北浦湖岸の清掃活動を行いました

NPO 法人水辺基盤協会の皆さん

11月27日(日)、NPO 法人水辺基盤協会の皆さんによる北浦湖岸の清掃活動が行われました。

清掃は、湖岸の潮来市側、本市側の両方で一斉に行われ、本市側ではトラック1台分のごみが収集されました。

本市ではこの清掃に関して、ゴミ袋の提供とゴミの処分について協力しました。

清掃に携わった皆さんのご協力、ありがとうございました。



## 地元の食材、おいしいよ!

生産者との交流給食

11月21日(月)、麻生小学校4~6年生を対象に、「生産者との交流給食(茨城を食べよう)」が行われました。

この事業は、児童たちが地域の農畜水産物の生産者とともに、地場産物を活用した交流給食を行うことにより、地場産物の良さや生産者の思いに気付き、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。

この日は、地域で活躍する女性団体「紅-KURENAI」(渋谷百合子代表)のメンバー6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ながら楽しい時間を過ごしました。渋谷さんは、「自分たちが育った地域で、自分たちと一緒に育った野菜や肉・魚などを食べて、一緒に大きくなろう」と話してくれました。

## 北浦幼稚園が移設開園

旧津澄小学校へ

12月1日(木)、北浦幼稚園の旧津澄小学校への移設開園式が行われました。

北浦幼稚園は東日本大震災で園舎が被災し、これまでプレハブの仮設園舎で授業が行われていました。

園児たちがより良い環境で生活できるよう、保護者や市議会、区長会の代表および学識経験者で構成された北浦幼稚園建設整備検討委員会において協議を重ねられ、旧津澄小学校を園舎として活用する提言がなされたことにより、市で改装工事等を進めてきました。

移設後、園児たちは、広くなった保育室や園庭で元気にのびのびと生活をしています。

また、旧校舎2階に、市の教育に関する相談窓口「相談室ポプラ」が同時期に移転し、業務を開始しました。



開園式で元気に「行方市のうた」を歌う北浦幼稚園園児たち

## ワカサギ釣りを楽しみました

第4回なめがたワカサギ釣り大会 in 霞ヶ浦

12月3日(土)、霞ヶ浦湖畔で「第4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。

茨城県内各地や千葉県、埼玉県などから102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、浜田寅雄さん(於下)が一般の部第3位に入賞しました。

また、前回に引き続き、「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。



## 農業施策に関する要望書提出

農業委員会から市長へ

11月28日(月)、行方市農業委員会(山野貴司会長)は、平成29年度行方市農業施策に関する要望書を市長へ提出しました。

地域農業を取り巻く環境は厳しい状況にあり、後継者問題、耕作放棄地、鳥獣害被害の深刻化など多くの課題を抱えています。

このような農業者の意見を取りまとめ、農業に取り組める環境づくりが構築され、効果的な対策が講じられるよう要望したものです。



## 平成28年度大好きいばらき県民運動表彰

環境美化コンクールと作文コンクールで受賞

11月30日(水)、水戸市で平成28年度大好きいばらき県民運動表彰式が行われました。

表彰式では、「第44回花と緑の環境美化コンクール」と「第27回大好きいばらき作文コンクール」において、優秀な成績を収めた個人や団体に表彰状が授与されました。

本市では、花壇を通して地域の環境美化に取り組んできた癒しの郷フラワークラブ四鹿・杉平地区と八木蒔フラワー誼会が、『大好きいばらき県民会議理事長賞』を受賞。また、生活の中で茨城について考えた植田笙太さん(麻生小学校6年)が、「行方市から見た金魚すくいとは」で『茨城県教育委員会教育長賞』を受賞しました。



## 行方市の文化遺産や湖岸風景が描かれています

玉造小・玉造中・地域共同による霞ヶ浦大橋下壁画再制作

平成 15 年に玉造町女性行政推進委員会、玉造中学校絵画部、茨城県道路公社の協力で、霞ヶ浦大橋の下にあるトンネルに絵画が描かれました。

しかし、数年前から絵画の上に落書きがあることが分かり、平成 26 年度に玉造中学校の生徒会が中心となって、落書きを消すことになりましたが、時間と人数の関係で絵画の再生までには至りませんでした。

そこで、先輩方のやり残した絵画再生を玉造小学校、玉造中学校そして地域の方の協力を得て再生しようとの声上がり、環境美化活動の一環として、昨年 10 月から壁画の再制作に取り組み、11 月 26 日（土）に完成しました。

小中学生が描いたこの壁画を、地域の財産として後世に残しましょう。

## 避難所開設訓練を行いました

北浦地区の皆さん

12 月 8 日（木）、北浦中学校にて、震度 6 弱の地震を想定した避難所開設訓練を実施しました。この訓練には、北浦中学校・北浦中学校 PTA・北浦地区消防団・行方消防署・北浦地区区長・レイクエコー・市役所が協力し、総勢 298 人が参加しました。

北浦中学校では、「地域と学校が連携した防災教育」の一貫として、11 月 9 日（水）に保護者への引き渡し訓練を実施し、今回は「自分の命は自分で守る、中学生でもできること」をテーマに訓練を行いました。

内容は、本部設置・避難所受付開設・避難者誘導・物資搬入等を行い、生徒は避難訓練の後、給水タンク見学・起震車体験・煙体験・防災ヘリ救助訓練の見学を行いました。

この訓練を通して、学校および地域の防災力向上を図ることができました。



## 自分だけの「お正月飾り」が完成

玉造第三保育園児と地域の方との交流

12 月 14 日（水）、玉造第三保育園の年長さんが、地域子育て支援センターあい♥あいのお友だちと玉造の里利用者さん、地域の方と一緒に「お正月飾り」を作りました。

JA なめがた女性部の谷田さんの指導の下、職員や近所の方の協力で集めた身近な材料（松・竹・小菊・赤い実・松ぼっくりなど）を思い思いにアレンジ。自分だけのすてきなお正月飾りが完成しました。



## バスケットボールの出前授業が行われました

### 茨城国体に向けた選手強化事業

11月25日（金）、麻生小学校において、5年生を対象にバスケットボールの出前授業が行われました。この事業は、茨城国体に向けた選手強化事業の一環として行われています。

講師は、麻生高校女子バスケットボール部顧問の堀田浩平先生です。出前授業には、麻生高校女子バスケットボール部員も補助員として入りました。

高校生の華麗なボール扱いを間近で見たり、一緒にパスやドリブル練習を行い、児童の皆さんはとても楽しそうでした。最後に、児童と高校生混合のチームでミニゲームを行いました。講師、児童全員が終始笑顔で楽しむ姿が見られました。



## 行方市スポーツ少年団を紹介します！ ★第9回★

### 玉造山王空手道スポーツ少年団

#### ～ 空手道 ～



公益社団法人日本空手協会常東支部英心会の傘下、昭和63年に設立し、現在団員は保育園児から中学生までの男子15人、女子9人、指導員4人で活動しています。

礼儀を身に付け、明るく元気に空手の稽古に励む団員の育成を心掛けています。

団員は、新しい技を覚える、黒帯を取る、試合に勝つ、全国大会に出場する、それぞれの目標に向けてがんばっています。試合や級・段の審査の緊張を乗り越え、夏の合宿で楽しい思い出を作り、元旦稽古では裸足で道路を走り、少しずつ成長していく団員の姿はとても頼もしいです。

ぜひ一度、空手着姿の練習風景をご覧になってください。

#### ◆活動日

日曜日 10:00～12:00 玉造B&G海洋センター体育館

◆問い合わせ 小畑 繁 ☎090-2253-6514

## 第 11 回行方市長杯剣道大会

12月4日(日) 北浦運動場体育館

### ■団体戦の部

【優勝】小川少年剣友会 A

### ■個人戦低学年の部

【優勝】皆藤 龍司 (小川少年剣友会)

### ■個人戦高学年の部

【優勝】関 圭哉 (堅倉剣道スポーツ少年団)

## 第 11 回市内女子ミニバス親善リーグ戦

7月16日(土)・12月4日(日) 北浦運動場体育館ほか

【優勝】麻生ミニバスケットボールスポーツ少年団

【準優勝】北浦 GrassesMBC

【第3位】玉造山王ミニバスケットボールスポーツ少年団



## 平成 28 年度茨城県体育協会ゴルフ大会

11月19日(土) サザンヤードカントリークラブ

### ■個人の部

【優勝】平山 勝巳 (行体協 A)

ベスグロ (74) 平山 勝巳 (行方体協 A)

### ■団体の部

【準優勝】行方市体育協会 A

(羽生 義隆・平山 勝巳・宮内 穂積・方波 見保)

【第8位】行方市体育協会 B

(須貝 清・佐山 正・渡邊 康夫・斉藤 勝巳)

## 第 1 回 Saturday Night soft-volleyball in NAMEGATA

11月19日(土)・26日(土) 北浦運動場体育館

【優勝】のんちよーず A

【準優勝】球遊会

【第3位】のんちよーず B



## 行方市体育協会表彰

11月13日(日) 行方市文化会館

個人 26 人、2 団体 (27 人) が受賞されました。

### ■優秀選手賞

風間 華可 水泳 (玉造小 4 年)  
理崎 智香 水泳 (玉造小 4 年)  
理崎 嘉人 水泳 (玉造小 6 年)  
関口 夢来 ソフトテニス (玉造小 4 年)  
荒木田美咲 ソフトテニス (玉造小 4 年)  
額賀百々花 空手道 (北浦小 4 年)  
荒木田 航 空手道 (玉造小 3 年)  
出沼 広翔 空手道 (玉造小 3 年)  
山口 萌香 空手道 (玉造小 6 年)  
金塚 心鈴 空手道 (玉造中 1 年)  
原 也紗 空手道 (北浦中 2 年)  
堀越 心愛 ゴルフ (麻生中 3 年)  
石崎浩太郎 陸上競技 (鉾田一高 3 年)  
小橋 知世 陸上競技 (鉾田一高 3 年)  
並木 健留 ソフトテニス (土浦三高 3 年)  
吉川 莉未 ソフトテニス (つくば国際大学高 3 年)  
岡野はる子 グラウンドゴルフ  
(行方市体育協会グラウンドゴルフ部)

### ■優秀チーム賞

麻生中学校女子ハンドボール部 (ハンドボール)

麻生高等学校女子ハンドボール部 (ハンドボール)

### ■スポーツ功労者賞

宮内 敏 ハンドボール (麻生フェニックス Jr.)

小貫 正敏 ハンドボール (麻生フェニックス Jr.)

宮川 晋 ハンドボール (麻生フェニックス Jr.)

宮川百合子 ハンドボール (麻生フェニックス Jr.)

高須 等 ハンドボール (麻生フェニックス Jr.)

吉田 希望 ハンドボール (麻生フェニックス Jr.)

宮寄 春樹 ソフトボール (行方市体育協会ソフトボール部)

男庭 公典 ソフトボール (行方市体育協会ソフトボール部)

石毛スイ子 ゲートボール (行方市体育協会ゲートボール部)



## 第12回(平成28年度)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】宮内 勝  
【第3位】前川 正明

## 第22回社会人サッカー大会

11月13日(日) 北浦運動場第1グラウンド

【優勝】BIDAN

## 第4回行方市ゴルフ連盟大会

11月16日(水) セントラルゴルフクラブNEWコース

【優勝】小沼 敏洋【準優勝】須貝 清  
【第3位】田口 操  
ベスグロ(76) 須貝 清 仲田 充雄

## 行方市長杯ゲートボール大会

11月18日(金) 北浦運動場クロッカーコート

【優勝】豊 和

## 第11回行方市バスケットボール大会

11月26日(土) 北浦運動場体育館

■男子の部【優勝】エストレ  
■女子の部【優勝】impact

## 第5回行方市バレーボール連盟親善大会

11月27日(日) 麻生運動場体育館ほか

【優勝】松の緑(神栖市)【準優勝】あおぞら(石岡市)  
【第3位】Lovers(行方市)

## 第11回行方市長杯少年サッカー大会

11月27日(日) 北浦運動場第1グラウンド

【優勝】FCドルフィン【準優勝】牛堀SSS  
【第3位】玉造FC【第3位】日の出SSS

## ほこた・なめかたオープンテニス大会

11月27日(日) 北浦運動場テニスコートほか

<コンソレ男子の部>  
【準優勝】金城・鈴木 組  
<コンソレ女子の部>  
【準優勝】寺田・寺田 組

## 第23回行方市麻生杯柔道大会

11月26日(土) 麻生運動場体育館

### ■幼年の部

【優勝】田中 湊(麻生柔道スポーツ少年団)  
【第3位】石神 颯(麻生柔道スポーツ少年団)

### ■小学生の部

<2年男子>

【優勝】石神 煌(麻生柔道スポーツ少年団)  
【第3位】箕輪 悠雅(麻生柔道スポーツ少年団)

<3年男子>

【優勝】田中 大知(麻生柔道スポーツ少年団)  
【第3位】羽生 柊也(麻生柔道スポーツ少年団)

<5年男子39kg 超級>

【優勝】相川 翔海(麻生柔道スポーツ少年団)

<6年男子50kg 級>

【第3位】羽生 輝(麻生柔道スポーツ少年団)

<6年男子50kg 超級>

【優勝】高橋 壮斗(麻生柔道スポーツ少年団)  
【準優勝】高崎 兜(麻生柔道スポーツ少年団)  
【第3位】仲田 将孝(玉造柔道スポーツ少年団)  
【第3位】栗山 大空(麻生柔道スポーツ少年団)

<1・2年女子>

【第3位】梅原 由衣(麻生柔道スポーツ少年団)

<5年女子>

【第3位】河名 咲(麻生柔道スポーツ少年団)

<6年女子>

【第3位】大原 光姫(麻生柔道スポーツ少年団)  
【第3位】橋本 希美(麻生柔道スポーツ少年団)

### ■中学生の部

<男子75kg 級>

【第3位】栗山 星久翔(行方市立玉造中学校)

<女子55kg 超級>

【準優勝】永作 莉菜(行方市立麻生中学校)

◆団体戦(幼年・中学生の成績は含まない)

<男子>

【優勝】麻生柔道スポーツ少年団(行方市)

<女子>

【優勝】鹿嶋柔道クラブ翔龍会(鹿嶋市)



## 第9回潮来・行方市親善ソフトボール大会

11月27日(日) 12月4日(日) 日の出中学校ほか

【優勝】新宮同志会【準優勝】マルミ

# 情報ひろば



## 行方市の人口

総数 36,220人 (-76)  
 男 18,025人 (-45)  
 女 18,195人 (-31)  
 世帯数 12,725世帯 (-23)  
 平成28年12月1日現在  
 ※外国人住民を含む  
 ( )は前月との比較

## 行方市民憲章

やさしい自然  
 かがやく人  
 わたしたちがつくる  
 魅力あるまち、行方市



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

## 行方市のうた

(1番)  
 われを育む 里山は  
 大地の恵に 満ちあふる  
 朝日 湖に輝き  
 夕日 山の端そめる  
 ああ ふるさと わが希望

(2番)  
 祭りばやしに 心おどり  
 風土記の里に 童の声はすむ  
 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 せ 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。

## 教育委員会委員が選任されました

教育委員会委員、鬼澤光一さんが11月30日をもって退任されました。

長きにわたり市教育行政の振興にご尽力をいただき、ありがとうございました。

鬼澤さんの退任に伴い、12月1日付で滝恵美子さん(玉造甲)が教育委員会委員に選任されました。



滝 恵美子さん

## 問い合わせ

学校教育課(北浦庁舎)  
 ☎0291-35-2111

## フラワーアレンジメント教室を開催します

本市では、さまざまな種類の花を生産しています。地元の皆さまに、より知っていただくために教室を開催します。

花生産のプロから学ぶ機会です。ぜひご参加ください。

※各種道具をお貸しします。初心者の方もお気軽にご参加ください。

### ■日時

2月19日(日) 午後2時～

### ■場所

天王崎観光交流センターコテラス

### ■参加費

1500円

### ■募集人数

20人(先着順)

### ■申込方法

左記まで電話またはFAXにて、住所・氏名・電話番号をお知らせください。

### ■問い合わせ

行方市花生産組合(農林水産課内)  
 ☎0291-35-2111  
 FAX 0291-35-3258



## 「難病患者福祉見舞金」の請求をされていない方へ

市では、難病患者に対して、難病患者とその家族の労苦を見舞うとともに、福祉の増進を図るために「難病患者福祉見舞金」を支給しています。

支給対象になる方で、まだ請求をしていない方は早急に申請してください。

### ■対象者

平成28年10月1日現在、市内に住所を有する方で、茨城県から交付された「指定難病特定医療費受給者証」をお持ちの方

### ■見舞金額

年額 2万円

### ■締め切り

2月28日(火)

### ■必要書類

- ① 指定難病特定医療費受給者証
- ② 難病患者本人の預金通帳
- ③ 印鑑
- ④ 申請者が保護者のときは、保護者であることとを証明できるもの(運転免許証など)

### ■問い合わせ

社会福祉課(玉造庁舎)  
 ☎0299-55-0111

**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** 異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 国道124号

リーガルプラス **かしま法律事務所** 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。

## 男女共同参画事業出前講座を通じて

つくば市消防本部 南消防署 中島 千尋さん

「私の仕事は消防士です。救急救命士として救急車に乗っています」と言うといつも驚かれます。消防士＝男性の世界。このイメージが強く、「消防にも女の人がいるのね」とよく言われます。全国的に見ても消防職員として働く女性は自衛官や警察官に比べるとかなり少ないです。

茨城県の消防には約40名の女性職員がいます。業務もさまざまで、私と同じように救急隊員もいれば消防隊員、日勤勤務もいます。全国を見れば救助隊員だっています。少しずつ女性の活躍できる場が増えてきています。

出前講座でよく「何が一番つらいですか?」と聞かれます。迷わず「男性より力がないこと」と答えます。もちろんトレーニングをしています。同世代の女性よりは力もあります。ですが、男性と同じくらい力をつけることはできません。だからこそ、自分ができる精一杯のことをやっています。自分に足りない部分は助けてもらい、自分ができる部分は率先して行動する。そうすることで仕事のやりがいや達成感を感じるのだと思います。自分がやれることを精一杯やることで難しい、できないと思われていた業務にも挑戦できたりしています。それは男性だから女性だからではなく、個々として判断をしているのです。

「みんなの将来の夢は何ですか?」と質問します。夢はさまざまで、目をきらきらさせながら話してくれる姿は、とても力強く感じます。やりたい、やってみたいと思ったことは、どんなことでもチャレンジしてもらいたいと思います。みんながチャレンジしてくれることで、固定観念をなくすことができ、男女共同参画を拡大する大きな一歩につながります。壁にぶつかってつらいこともあると思いますが、夢に向かってこれからも頑張ってください。



中島さんには、出前講座のゲストティーチャーとしてご協力いただきました



勤務するつくば市消防本部南消防署の同僚と共に  
(右から2番目が中島さん)



# 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

### 真心込めた、自慢のお料理でおもてなし

宴会料理

ご婚礼・お客様の節句・祝いの会合など  
様々なご要望に対応

お一人様 予算 3,000円～ 承ります

築地から仕入れる新鮮な魚介類を中心にした料理

◇大小九つの宴会場は約300名収容可能

ご婚礼・ご宴会

◇無料マイクロバス送迎も要相談

ニュー **ますみ**

TEL0299-55-1550

行方市芹沢 1790

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

FAX0299-55-3073



# Books 図書館情報

今年度の目標利用者数 10,000 人  
 11月30日現在の利用者数 5,961 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。



**幸せのプチ 町の名は琥珀**  
 朱川 湊人

都電が走るこの下町には、白い野良犬の“妖精”がいる。生活感が溢れ、地味なくせに騒々しい迷路のような路地。そこに生き、通り過ぎた人たちの心あたたまる6つの物語を収録する。『日本経済新聞電子版』連載を書籍化。



**ペネロペ ゆきあそびをする**  
 アン・グットマン

わたしペネロペ。今日はお山でゆきあそび。ゆきだるまをつくったり、ゆきがっせんをしたりするよ。そりすべりをしていたら、そりから落ちちゃって…。さあ、本を開いて。ペネロペが待っているよ。



**夕方5時からお酒とごはん**  
 伊藤 まさこ

誰か家にくる時は、みんなお酒と料理を目当てにしているからおいしいものを、と気合いが入る。料理や暮らしまわりのスタイリストとして人気の著者が「あれこれ工夫した結果」のレシピを、お酒にまつわる話とともに紹介。

### 新成人におすすめの本

- ・坊ちゃん (夏目漱石)
- ・世界の終りとハードボイルド・ワンダーランド (村上春樹)
- ・インパラの朝 ユーラシア・アフリカ大陸 684 日 (中村安希)
- ・20歳からの人生の考え方 (外山滋比古)
- ・大人はどうして働くの？ (宮本恵理子)
- ・100万回生きたねこ (佐野洋子)



### ★小さいお子さん向けに

図書館 おはなしの森

1月11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
1月28日(土) 14:00~15:30	おはなし会 (テーマ:節分)



### 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。

### January 1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。

☞…毎月第3日曜日は「なめがた親子読書の日」

☆月曜日の祝日(ハッピーマンデー)は開館になります。9日(月)は、通常どおりご利用いただけますので、ぜひお越しください。

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

## 今年の目標



あつという間に平成29年がスタートしました!

年末の忙しさから解放されてホッとしている方が多いと思います。年を重ねていくごとに、1年が本当に早く過ぎていく気がしますね。

皆さん、今年の目標はもう立てましたか?もしかしたら、改めて新年の初めに目標を立てる方は少ないかもしれません。しかし、目標を立てて生活していくことによって、同じ毎日を送るにしても、より充実した日々になるかもしれません。

高齢者の方とお話をしている、1年後の目標を聞くことがありますが、「もうこの年になっちゃったら目標なんてないよ…」となかなかすぐに目標が出てくる方は少ないです。しかし、ゆっくりとお話をしていくことによって、皆さん目標は出てくるものです。たとえ、年をとって思うように体が動かなくなったとしても、病気を抱えていても、前向きに生きている方の表情はやはり生き生きしていると感じます。

例えば、「自分のペースで畑仕事を続けていたい」、「近所への散歩を続けていたい」、「友達とお茶飲みをして楽しく過ごしていたい」、「家族や友達と旅行に行きたい」等どんなことでもいいのです。1年後どんな生活を送っていたいか、どんな自分でありたいか想像してみてください。そして立てた目標を家族や友だちにも伝えてみてはどうでしょうか。できれば目標を文字に書き、いつでも目につくところに貼っておくことをおすすめします。いつも目にすることで、目標を意識しながら生活することができると思います。

年代によって掲げる目標は違うのは当然です。ただ、1年後の目標達成に向けて毎日の生活があるのは同じです。これを機会にじっくりと目標を考えてみませんか?

せつかくの一度きりの人生!残りの老後生活を充実した生活にするために。「笑う門には福来たる!」。笑うことは心と体の健康に良いと実証されています。

1年後の皆さんが、今よりも笑顔で健康に暮らせていますように。



# 迎春

### 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

☎ 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。





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★

#### ○子育て講座「叱り方・ほめ方」

日 時：1月24日(火) 午前10時～ ※受付は午前9時30分～  
場 所：北浦保健センター ふれあいホール  
※親子教室へ登録されている方は通知をお送りします。

### ★親子教室&親子ふれあい講座★

#### ○親子でダンス♪

日 時：1月20日(金) 午前10時～ ※受付は午前9時30分～  
場 所：玉造保健センター 研修室  
持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具  
※親子教室へ登録されている方は通知をお送りします。  
※親子教室に登録されていない方は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)。

### ★親子ふれあい講座★

#### ○恵方巻きを作ろう!

対 象：市内在住の未就学児・幼児の親子(兄弟の参加も可)  
日 時：1月26日(木) 午前10時～ ※受付は午前9時30分～  
※要事前申込  
場 所：麻生公民館 2階 調理室  
持ち物：エプロン・三角巾・飲み物・筆記用具・巻きす(30cm×30cm程度) ※巻きすを忘れた場合はその場で購入  
申込期間：1月10日(火)～1月19日(木)  
※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

1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
4	水	○				○
5	木		○			○
6	金	★	○			
10	火	○	★			
11	水	○				★
12	木		○			○
13	金		○			
16	月					○
17	火	○	○			
18	水		○			
19	木	○				
20	金				○	
23	月					○
24	火		○			○
25	水		○			○
26	木	○	○			
27	金	○				
31	火	○				○

★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

### 公民館講座で健康管理!

公民館では健康づくりのため、音楽のリズムを楽しむながら行うステップやニュートラル体操などの「トライピクスダンス」を開催しました。

この運動は、体の筋肉が連動し、ほぐしてバランスを取ることで体が軽くなり、のびのびと動くことができるようになります。受講生も、「スクワットなどの筋力向上効果により、体が若くなり心も明るくなった」と話しています。

皆さんも毎日の生活の中に、運動を取り入れてみませんか。



リズムを楽しむステップで、筋力向上を目指しました



ダンベルリズム体操で筋肉のバランスを...

【問い合わせ】麻生公民館 ☎ 0299-72-1573

## 「行方市文化財」巡り旅 47

たまつくりおみやびんじや わにぐち  
玉造大宮神社 鰐口

市指定有形文化財(工芸品)  
指定年月日：昭和62年6月18日  
所在地：玉造乙751



大宮神社にある鰐口は、直径25cm(最大では31cm)の2枚の青銅製の円形を併せ、片側半分が開いた形になっています。両面には大小3個の同心円が描かれ、一番内側の円周上には8個の三角形が線状で描かれ、太陽のようになっています。そして、円の内側周辺には8個、中央に1個の点が描かれています。

裏面の銘帯には、中央から右周りに「常州行方郡玉造大宮大旦那平時勝」の文字が、左回りに「享禄辛卯年〇〇吉日領主大〇出雲神主」の文字が確認できます。これは、室町時代のもと考えられ、玉造氏の一人の平時勝氏が奉納したといわれています。

鰐口は、本来は寺社の堂前の長押や梁に吊り、前に垂らした布縄をとって参拝者が叩き鳴らすものですが、現在は保存のために取り外されています。

大宮神社は、文政10(1827)年9月類焼にあい、嘉永3(1850)年8月に再建された記録が残っています。現在も、5月の例大祭には、神輿をかついで霞ヶ浦の水で清め、町内を練り歩く神事が引き継がれています。

【問い合わせ】生涯学習課文化振興グループ ☎ 0291-35-2908



Health

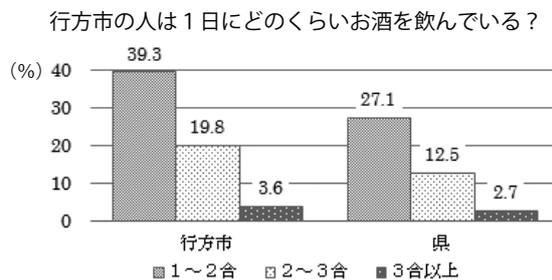
# 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## あなたが飲んでいるお酒の量は、適量？ それとも…？

行方市の人は1日にどのくらいお酒を飲んでいるの？



KDB システム「地域の健康課題」H27年より

県平均の  
**約1.5倍**  
たくさん飲む  
方が多い！



そもそも飲酒の適量ってどのくらい？



お酒の種類によって量は変わりますが、純アルコールの量は**1日20g**程度とされています。  
※体質によってはもっと少ない量が適量の場合もあります。

純アルコール 20g の量			
ビール (アルコール度数 5%)	中ビン 1本	赤ワイン (アルコール度数 14%)	グラス 2杯
日本酒 (アルコール度数 15%)	1合	ウイスキー (アルコール度数 43%)	シングル 2杯
焼酎 (アルコール度数 25%)	0.6合		



お酒って百薬の長といわれているよね？



お酒は適度に飲むと、食欲が増進する、血行を良くする、気分転換になる、人間関係をスムーズにする…等の効果があります。

適度な飲酒は、このような良い効果をもたらすことから、『百薬の長』といわれています。

しかし、飲酒量を間違えると百薬の長どころか、『百害あって一利なし』となってしまいますので注意が必要です！

その例として、飲酒量が増えるほど血圧が上昇する、1日のアルコール摂取量が46gを超えると肝機能障害が増える、1日のアルコール摂取量が69gに達すると有害作用のみ目立つようになる…等があります。また、お酒の勢いでトラブルなんてことも…。

お酒を長く楽しむためにも、適度な量のお酒を楽しみましょう！！



## 市長のあまねくつぶやき

### 総合戦略書について

明けましておめでとうございます。今年は酉（とり）年です。この酉の字の由来を調べてみると、「果実が極限まで熟した状態」を表すとされています。また、酉に部首の「さんずい」をつけると「酒」という字になります。そのことから、収穫した作物から酒を抽出するという意味や、収穫できる状態であることから「実る」ということも表すようです。

さて、今月も「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」についてです。

最近、働き方が変わり、共働きの世帯が増えてきています。これからは、女性の負担を軽減し働きやすくすることが重要であり、男性が積極的に育児に関わることが大切です。また、子どもが発病をしたとき、医療機関へ通院するのは保護者が付き添います。このような病児、病後児保育のニーズに対して環境を整備することも必要です。例えば、病後児保育ができる保育所を支援することなどが挙げられます。

また、行方市で生まれ育ったことに誇りを持つ教育をしていくことも大切です。そして、地域に生まれた子どもたちはさまざまなところで、勉強や仕事で活躍できると思いま

す。その子どもたちに行方市を良くしたいという意欲を持たせることができれば、これからの行方市を背負っていく人財になってくれるでしょう。さらには、多くの人たちとの交流を通じて、国内外の人たちを迎え入れる「おもてなし」ができるようになると思っています。

これらの意味をこめて、私が掲げる今年の漢字一文字は「架」にしました。この意味は物を載せるため支柱の上にかけて渡した台を意味しています。これから先の10年後、20年後の行方市を良くしていくためには、きちんと世代間の「架け橋」を作ってあげなければなりません。そのため地域の人たちがみんな子どもたちを育み、「行方ならではの価値」を共有し、これらをつないでいける環境を整備していきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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！



### 「必ず儲かる」といったうまい話に注意！ ～マルチ商法～

#### 【事例】

1週間前に、中学時代の友人から連絡があり、レストランで久々に会うことになった。その際、「化粧品とサプリメントを買って、友人に紹介するだけで収入になる。月20万円も稼ぐ人は稼ぐ！」と熱心に勧められた。入会することになり、30万円の契約をした。数日後、商品と勧誘用のパンフレットが届いた。何人か友人を誘ったが全く入会してもらえなかった。契約時の30万円も支払えそうにない。解約したい。

#### 【解説】

このように、商品・サービスを契約して、次は自分が買い手を探し、買い手が増えるごとに収入が得られる商法を、「連鎖販売取引」または「マルチ商法」といいます。連鎖販売取引は、法定記載事項が書かれた契約書面を受領した日を含めて20日間は、クーリング・オフが可能です。なお、何らかの書面を受け取ってから20日を過ぎていたとしても、その書面に不備がある場合は、クーリング・オフできる場合があります。

身近な人から誘われると断りにくいものですが、契約の意思がない場合は、きっぱりと断りましょう。「必ず儲かる」、「簡単に儲かる」というような、うまい話には注意が必要です。また、友人を紹介することで、自分が被害者であるばかりでなく、加害者にもなってしまふ恐れもありますので注意が必要です。このような相談があった場合は、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

## 行方市民の皆さまへ新年のごあいさつ！！

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年も行方市の皆さまから格別のご声援を賜り誠にありがとうございました。

さて、2016シーズンは「FOOTBALL DREAM ともに」というクラブスローガンでスタートしてまいりましたが、その結果、明治安田生命J1 1stステージ優勝、そしてJリーグ年間王者を決めるチャンピオンシップを制して、7年ぶりの8度目の年間優勝のタイトルを手にすることができました。これもひとえに、ホームタウンである地域の皆さまや、サポーターのご支援・ご声援があったからこそ、成し遂げられたものであります。

今年は再びアジアチャンピオンズリーグの挑戦も始まりますので、アジアでのタイトル獲得、国内3大タイトルを目指しチーム一丸となって戦います。引き続き、地域の皆さまから愛されるクラブとして、ご期待に応えられるよう精一杯努力してまいり所存です。ぜひカシマスタジアムへ足をお運びいただき、選手・チームへのさらなる熱いご声援をよろしくお願いいたします。

年頭にあたり、行方市の皆さまのご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。



©(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/>



©KASHIMA ANTLERS

☆鹿島アントラーズは公式 SNS にて情報発信しています☆

Facebook ■ URL <http://www.facebook.com/official.KashimaAntlersFC>

Twitter ■ URL [http://twitter.com/atlrs\\_official](http://twitter.com/atlrs_official)

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◆  
平成29年あけましておめでとございます。二年の計は元日にあり」と言いますが、なかなか実行に移すことは難しいものですが、その一方で、「元旦に立てた目標は1月15日までに挫折する」とも言われています。今年度は、家族みんなで新年の抱負を語り合いながら、無理のない範囲で目標を立てたいと思います。(健)  
新しい一年が始まりました。せめて年末年始くらいは心穏やかにと、コトコト黒豆を煮たり、花を生けたり、日頃できないことを楽しみました。と同時に、大掃除や普段できない家事などをしていこうと年が明けました。今年こそは、心にゆとりを持って生活したいと思えます。この一年も皆さまにとって素晴らしいものとなりますように。(美)

## かわいい笑顔あつまれ！



お兄ちゃんに  
なったよ!!

なるしま けいご  
成島 圭悟くん  
2歳 H26. 2.21 生まれ

なるしま ゆうご  
成島 悠悟くん  
0歳 H28. 7.21 生まれ

# なめがたを食べよう

## あやめ雪かぶ

vol.58



太陽に当たった部分が紫色に

白い肌に紫色が映える「あやめ雪かぶ」。美しい彩りと甘みのあるおいしさ、食感も柔らかくみずみずしいのが特長です。

今回は、玉造地区で8年ほど前から、あやめ雪かぶを栽培している堀田光一さんにお話を伺いました。

「あやめ雪かぶは、ハウスで栽培しています。現在出荷しているのは、9月上旬に種をまいたものです。これを11月上旬から1

月にかけて収穫し出荷します。ちょうど冬が旬なので、この時期のかぶは柔らかくて甘みがあり、とてもおいしいですよ」

堀田さんのお宅を訪ねたときは、ちょうど出荷の最盛期で、ご家族で次々と袋詰め作業をしているところでした。収穫したあとは機械を使って洗い、サイズごとに分けたものを袋詰めします。大切に育てられたあやめ雪かぶは、農協を通して、主に東

京方面へ出荷されています。

「あやめ雪かぶは、白かぶと比べて肌が柔らかいですが、暑さや病気に弱いので生産者も少ないです。大変ですが、良いものができるとうれしいですね。何といっても色合いがきれいなので、サラダなどの彩りに使ったり、薄く切って千枚漬けにするのもおすすめです」と堀田さん。きれいな紫色は、健康に良いとされるポリフェノールの一種「アントシアニン」という成分の働きで、太陽に当たった部分だけ紫色に変化します。また、おばあちゃんは「味が染みるのが早いので、おでんや煮物にも良いですよ」と話してくれました。あやめ雪かぶは、火を通してもまた違ったおいしさが楽しめます。

「これからも、あやめ雪かぶをコツコツ丁寧に、大事に育てていきたいと思っています。あやめ雪かぶを手にとった消費者が、安心しておいしく食べることができるよう栽培を心がけます」と堀田さん。

見た目も味も楽しめるあやめ雪かぶ。工夫次第でいろいろな食べ方ができそうです。皆さんもぜひどうぞ。



上半分がきれいな紫色をしています



出荷作業をしている堀田光一さん(右)とご家族

### おいしく食べよう!チャレンジクッキング



あやめ雪かぶの和風ケラダ

#### 2人分

- あやめ雪かぶ 1個
- かぶの葉 適量
- 塩 少々
- ★かつお節 2g
- ★ポン酢 大さじ1
- ★すりおろししょうが 小さじ1
- ★オリーブ油 小さじ1

#### 〇作り方

- ①かぶは薄くスライスし、葉は刻む。
- ②①に塩を振り、しんなりしたら水をしぼる。  
※かぶは、塩もみの必要がなければなくても大丈夫です。
- ③②を皿に盛り、★をよく混ぜたものをかけて出来上がり。

【1人分栄養量】エネルギー：39kcal たんぱく質：1.5g 脂質：2.1g  
カルシウム：3mg 塩分：0.3g