

市報 なめがた

Namegata City Public Relations

2018

2

February

No.150



◆主な内容

平成 30 年 行方市成人式

p. 2

お知らせワイド版

p. 6

(市営路線バスおよび広域路線バスに関するお知らせ ほか)

まちの話題

p.11

(行方市書き初め大会、行方市消防出初式 ほか)

なめがたでキラリ輝く「ひと」

p.24

成人おめでとう

1月7日、市文化会館において、平成30年行方市成人式が開催されました。

今年の新成人は406人。晴れ着に身を包んだ新成人たちは、友人や恩師との久しぶりの再会に会話が弾み、会場にはたくさんの笑顔があふれていました。

成人おめでとう

平成30年 行方市成人式

大人への第一歩を踏み出した 406 人の新成人たち

平成30年行方市成人式が1月7日(日)、市文化会館で晴れやかに開かれました。

今年の新成人は、平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた市内在住者および市内出身者406人(男性218人、女性188人)です。

晴れ着に身を包んだ新成人たちは、久しぶりに会う恩師や友人と写真を取り合ったり、近況を語り合ったりと、会場はたくさんの笑顔であふれました。

式典の企画・進行は、新成人で構成する実行委員会(16人)が中心となっていました。また、今年も「新成人みんなで行う社会貢献活動」として、アジア・アフリカの子どもたちに、家庭で使わなくなった鍵盤ハーモニカやリコーダー等を贈る活動を実施しました(活動報告は5ページをご覧ください)。

式典で市長からは「多くの人たちとの出会いや一つ一つの努力の積み重ねが、皆さんを成長させ、道を切り開く力となります。どうぞ、人との出会いを大切に、自分の可能性を信じて進んでください」とお祝いの言葉がありました。

式典後のアトラクションでは、実行委員会が制作した恩師からのお祝いメッセージの映像や中学時代の思い出の写真が映されたり、新成人から恩師へのインタビューが行われたりと、会場は大いに盛り上がりました。



▲記念品贈呈 市長から新成人代表 成島圭亮さんへ



▲成人者代表謝辞 成人式実行委員長 根崎百香さん

平成30年成人式実行委員

※順不同、敬称略

根崎百香 北澤和樹 箕輪樹里 高野紗里奈 茂木崇翔
横山遥香 茂木裕伊斗 千葉健太 永作花香 窪谷美南風
村上直紀 小野静之 成島圭亮 田中天満 野原麗羅 山中浩平

覚えていますか? 20 年前のこと

平成9 (1997) 年→平成10 (1998) 年



- ▶消費増税実施 (3% から 5% に)。アニメ「ポケットモンスター」テレビ放送開始 (平成9年4月)
- ▶明治製菓とロッテが日本初のキシリトール入りガムを発売 (平成9年5月)
- ▶サッカー日本代表が、W杯フランス大会に向けたアジア第3代表決定戦に勝利。W杯初出場を決める(ジョホールバルの歓喜)(平成9年11月)
- ▶東京湾アクアライン開通 (平成9年12月)
- ▶長野冬季オリンピック・パラリンピック開催 (平成10年2月～3月)
- ▶ベストセラー…「少年H」(妹尾河童)、「失楽園」(渡辺淳一)、「ビストロ・スマップ完全レシピ」(ビストロスマップ制作委員会編) など
- ▶映画…「もののけ姫」、「新世紀エヴァンゲリオン劇場版」、「名探偵コナン 時計じかけの摩天楼」など
- ▶ヒット曲…「硝子の少年」(Kinki kids)、「HOWEVER」(GLAY) など



①④⑤友人と記念撮影。②⑨⑪式典の様子。③アトラクションで司会を務めた2人。⑥お世話になった担任の先生や部活顧問の先生と共にパチリ。先生もニコリ、うれしそう。⑦振り袖に合わせたヘアスタイルも、とてもすてきです。⑧紋付きはかまにスーツ、みんなよく似合っています。⑩アトラクションでは、新成人から恩師へのインタビューや、中学校時代の懐かしい映像が放映されました。⑫式典の司会進行役の2人。⑬⑭⑮受付は、実行委員と一緒に行方市高校生会のメンバーが協力してくれました。

♥あなたの「夢」や「二十歳の思い」を教えてください♥



二十歳の夢♥





成人者代表発表

—成人を迎えて—



千葉健太さん

本日、私たちのためにこのような素晴らしい成人式を開いてくださり誠にありがとうございます。自分は、まだまだ未熟者です。成人を迎えるにあたり、そう深く実感しています。未熟者ながら、皆さまの前でせっかくこのような機会を頂いたので、せんえつながらお話しさせて頂きます。

私は、成人を迎える前に一つの大きな壁にぶち当たりました。20年間生きてきて一度も経験したことのない大きな壁でした。高校を卒業し、大学に入学して間もなく、3歳の頃から始めた大好きなサッカーができなくなりました。足を骨折し手術がうまくいかず、約1年間治療や入院を繰り返しました。学校にもほとんど行けず、当時は精神的にも追い込まれました。サッカーができなくなったら自分に何の価値もないのではないかと、思い、大学やサッカーを辞めて働くこと

まで本気で考えました。家族にも当たり、上手くないことは人のせいにして、自分と向き合うことからとことん逃げました。

今振り返ると、恥ずかしいぐらい強がり、人に弱みを見せることを嫌っていました。しかし、そんな自分を助けてくれたのは家族や仲間、高校時代の恩師でした。この中にも長い入院生活中、何度もお見舞いに来てくれた仲間がいます。毎週、茨城から東京の病院まで来てくれた家族がいます。足の治療やリハビリと本気で向き合ってくれたトレーナーの方や恩師がいます。その結果、つい最近、約1年半の治療やリハビリによって、大学サッカーに復帰することができました。この経験から得られたことは、自分を支えてくれる方々の存在の大きさに気づけたことです。

最初にも述べたように、自分は、まだまだ未熟者です。一人では生きていきません。だからこそ、これからの一度しかない自分の人生、毎日が挑戦であり成長し続けなければいけません。そして、周りの人を思いやり感謝する気持ち、常に謙虚な気持ちを持ち続けて、これからも精進していきたいです。

これまでの20年間を振り返ると、教科書の無償給与や公立高校の授業料免除などにより、私たちは安心して教育を受けられる環境にあったように思います。

また、両親や祖父母には物質的にも精神的にもたくさん援助をしていただき、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ができないかと考え、新成人みなで行う社会貢献活動として、各家庭に眠っている楽器を収集し、アジア・アフリカの子どもたちに贈る活動を実施しました。

これは、この活動を一つのきっかけとして、これからは社会に目を向け、人のため、地域のために貢献して行くという決意を表したものです。



野原麗羅さん

皆さまからいただいた楽器は、清掃・消毒ののち、アジア・アフリカの子どもたちへ贈られ、募金については、楽器の海外への輸送費の一部となります。皆さまのご協力に感謝申し上げます。

■集まった楽器の数

鍵盤ハーモニカ 30個
リコーダー 39個
ハーモニカ 3個

■募金額

3000円

※集まった楽器と募金は、NGO茨城の会の協力で、アジア・アフリカの子どもたちへ贈られます。



新成人みなで行う社会貢献活動報告

「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～」

市営路線バスおよび広域路線バスに関するお知らせ

【問い合わせ】総合戦略課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

このたび、麻生小学校のスクールバスの空き時間を活用した、市営路線バス（麻生庁舎～なめがた地域医療センター間）について、「船子地区」にバス停を新設しましたので、お知らせします。

市営路線バスは、なめがた地域医療センター、白帆の湯へのご利用はもとより、鹿行広域バス（白帆・あやめライン）に乗り継ぐことで、ショッピングセンター「ラ・ラ・ルー」や潮来市立図書館、水郷潮来バスターミナルへもご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

運賃は、市営路線バスは1日500円で乗り放題、鹿行広域バス（白帆・あやめライン）は1回200円～500円で利用できます。



潮来税務署からのお知らせ

■医療費控除を適用される方へ

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となりました。

なお、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、税務署から記入内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

- ※1 提出が不要となる領収書には、医療費控除を受けるために必要な医師等が発行した証明書は除きます（例：おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など）。
- ※2 平成31年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付または提示によることもできます。

■公的年金等を受給されている方へ

～確定申告不要制度のお知らせ～

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（例えば、純損失や雑損失の繰越控除など）の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

また、平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など、源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

【問い合わせ】潮来税務署 個人課税第一部門 ☎0299-66-6931（内線54）
（自動音声がかかりますので、「2」を選択してください。）

国税庁HPアドレス <http://www.nta.go.jp>

平成 30 年度

放課後児童クラブ・降園後保育の申し込みについて

【問い合わせ】 こども福祉課子育て支援グループ（玉造庁舎） ☎ 0299-55-0130

■対象

市内小学生（1～6年生）および市立幼稚園に通学・通園するお子様で、保護者や家族の方が就労、病気、介護等の理由で、放課後や降園後に子どもの養育を十分にできない家庭

■利用申し込みについて

（1）受付期間 2月20日（火）～2月28日（水） ※土・日除く

午前8時30分～午後5時15分

（2）受付場所 こども福祉課（玉造庁舎）、麻生総合窓口室、北浦総合窓口室

※2月26日（月）・27日（火）・28日（水）は、こども福祉課（玉造庁舎）のみ、午後7時まで受け付けます。

※放課後児童クラブ・降園後保育の詳細についての資料、申込書類等は随時配布します。

■必要書類等

（1）申込用紙（ホームページからもダウンロードできます。受付場所にもあります）

（2）印鑑

■利用者説明会

地区	日時	場所
麻生	3月13日（火）午後7時～	麻生公民館 2 階研修室
北浦	3月14日（水）午後7時～	北浦公民館 2 階大会議室
玉造	3月15日（木）午後7時～	玉造農村環境改善センター

新規就農される方へ

農業次世代人材投資資金、経営開始型のご案内

【問い合わせ】 農林水産課（北浦庁舎） ☎ 0291-35-2111

新規就農される方に、農業を始めてから経営が安定するまで最長 5 年間、年間最大 150 万円を交付します。

■交付対象者の主な要件（全て満たす必要があります）

- ①独立・自営就農時の年齢が、原則 45 歳未満の認定新規就農者であり、次世代を担う農業者となることについての強い意欲を有していること
- ②独立・自営就農であること
 - ・農地の所有権または利用権を交付対象者が有している。
 - ・主要な機械・施設を交付対象者が所有または借りている。
 - ・生産物や生産資材等を交付対象者の名義で出荷取引する。
 - ・交付対象者の農産物等の売上げや経費の支出などの経営収支を交付対象者の名義の通帳および帳簿で管理する。
- ③青年等就農計画等が以下の基準に適合していること
 - ・独立・自営就農 5 年後には農業（自らの生産に係る農産物を使った関連事業 <農家民宿、加工品製造、直接販売、農家レストラン等>も含む。）で生計が成り立つ実現可能な計画である。
- ④人・農地プランへの位置づけ等
 - ・市町村が作成する人・農地プランに位置付けられている（位置付けられることが確実である）こと、または農地中間管理機構から農地を借り受けていること。
- ⑤生活保護等、生活費を支給する国の他の事業と重複受給でなく、かつ、原則として農の雇用事業による助成を受けたことがある農業法人等でないこと
- ⑥原則として青年新規就農者ネットワーク（一農ネット）に加入すること

さらに条件がありますので、詳細は農林水産課までお問い合わせください。

私たちのふるさと行方の歴史や文化を、広く市民の皆さんに広めるために講演会を開催します。大切な文化財や文化遺産等の保護、保存を進めている事業内容や利活用について、各分野で講演をいただきます。

■日時 3月4日(日) 午後1時30分～午後4時(開場：午後1時)

■場所 麻生公民館 2階 大ホール

■内容

千年村プロジェクトについて	早稲田大学 理工学術院 創造理工学部 建築学科教授 中谷 礼仁氏
歴史資料の整理事業について	筑波大学 人文社会系歴史・人類学専攻長・教授 伊藤 純郎氏
於下貝塚造形保存修復について	考古造形研究所 代表 森山 哲和氏

※都合により講演内容が変更となる場合もありますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

▶千年村プロジェクトについては、全国の千年村収集、調査、認証、交流活動などの構想や、行方市麻生郷の認証までの経緯について講演をいただきます。

▶歴史資料の整理事業については、古文書の目録作りを進めています。その進捗状況を説明します。

▶於下貝塚造形保存修復については、内容と今後の利活用について講演をいただきます。

■主催 行方市教育委員会

■問い合わせ 生涯学習課(北浦庁舎) ☎0291-35-2111

シリーズ 国民健康保険

国保のいろいろな給付

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

●疾病や負傷など療養の給付

診察や手術、薬などの費用に対する給付です。

※医療費の自己負担割合

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

●療養費

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

●高額療養費

医療費の自己負担が限度額を超えたときに、その超

えた額が支給されます(所得や年齢によって自己負担限度額が変わります。また、月ごと・病院ごと・診療科ごとに計算します。詳細についてはお問い合わせください)。

●高額療養費貸付

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

●出産育児一時金

国民健康保険に加入している方が出産したとき、出産育児一時金として子供1人につき42万円(産科医療補償制度加入医療機関以外で出産した場合は40万4千円)が支給されます。

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

●葬祭費

国保加入者が死亡したとき、その葬儀を行った人に5万円が支給されます。

【問い合わせ】国保年金課(玉造庁舎) ☎0299-55-0111



冬の省エネルギー

関東電気保安協会
https://www.kdh.or.jp

関東電気保安協会からの

お知らせ

■対象者

若年者や離職中の求職者

※公共交通機関をご利用ください。

(水戸市柵町1・3・1)

県水戸合同庁舎2階大会議室

■場所

午後1時30分～午後3時30分

2月15日(木)

■日時

複数の企業の担当者と直接お会いできるチャンスです。ぜひご参加ください。参加費無料。

さい。参加費無料。

県内の約30社が参加します 元気いばらき就職面接会 (水戸会場)

いばらき就職・生活総合支援センター
〒029(233)1576

求職者の皆さまへ

就職面接会(鹿行地区)

株式会社ひたちなかテクノセンター
〒029(264)2202

株式会社ひたちなかテクノセンター

ターは、関東経済産業局委託事業の一環として、鹿行地区の企業約20社に参加いただき、企業説明会兼就職面接会を開催します。ぜひご参加ください。

参加費無料。

■日時

2月22日(木)

午後1時30分～

■場所

鹿嶋勤労文化会館

(鹿嶋市宮中325・1)

■対象者

新卒者含む一般求職者で仕事をお探しの方

行方の魅力発信広報番組「なめトーク」



IBS 茨城放送 (i-FM) (水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 119.7kHz、土浦・県西中継局 145.8kHz) 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!

エフエムかしまの放送エリアが 鹿行地域に拡大しました

F.M.かしま



鹿嶋市だけでなく、鹿行地域に向けた番組を放送中です!

ぜひ「エフエムかしま」をお聴きください。

■放送エリア

鹿行地域(鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、鉾田市)

■周波数 76.7MHz

※本市は、茨城放送およびエフエムかしまと、それぞれ「災害協定」を締結しています。地震や風水害などの大規模災害が発生した際には、放送エリア内において本市の情報をお知らせします。

新聞も電子版も
茨城ビジネスマンの最新トレンド!

全国紙より 地方紙!

たんぜん

女性にも
役立つ
生活面!

ローカルな
レア情報が
面白い!

県内政治や
企業の話
充実!

http://ibarakinews.jp/

全国紙とはヨコが違う! 地方に強いぞ!『茨城新聞』。

- 高校野球はもちろん小中学生の各種大会まで、写真付きで『県内スポーツ』を詳報!
- 『同窓の友』や『こども新聞』など読者に寄り添う大人気企画も!
- お通夜の日時まで掲載、細やかな『お悔やみ欄』
- 県内イベントや地域ニュースなど旬な情報をすばやくキャッチ!

県産グルメがもらえるキャンペーン実施中! お申込みは今すぐ!

※当キャンペーンは予告なく終了する場合がございます。

月々購読料 **2,990円(税込)**

購読のお申し込みは、ハガキまたはファックス、あるいは下記までご連絡ください。

茨城新聞社

〒310-8686 水戸市笠原町 978-25
茨城県開発公社ビル 3F

通話無料 **0120-029-218**
[お電話受付] 9:00~17:00 ※土日祝日は除く

Fax **029-301-0366**
E-mail hanbai@ibaraki-np.co.jp
[メール・FAX 受付] 365 日 24 時間受付

税金のお知らせ

不動産公売の案内

今月の税金

○国民健康保険税 第8期
納付期限(口座振替日)は
2月28日です。

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

- 公 売 日 3月1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)
17-10	矢幡字箕崎	2460 番	田	1578	300,000	30,000
17-13	麻生字後堀 麻生字後堀 麻生字後堀 麻生字後堀 麻生字後堀	886 番 3 889 番 8 889 番 12 889 番 14 889 番地 8	山林 宅地 宅地 宅地 居宅	211 1006.34 188.41 0.91 135.47	1,230,000	130,000
17-15	井貝字会下山 井貝字会下山	310 番 1 312 番 2	畑 畑	1575 492	390,000	40,000
17-16	蔵川字新入田	33 番 1	田	1714	490,000	50,000
17-25	小貫字遠沼 小貫字遠沼	1143 番 19 1143 番 69	畑 畑	1396 1061	780,000	80,000
17-26	小貫字遠沼	1143 番 22	畑	1216	380,000	40,000

- 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



学校および地域の防災力の向上を目指して

麻生中学校で避難所開設訓練を実施しました

12月6日（水）、麻生中学校において、地域と学校が連携した防災教育として、地震と2次災害での火災を想定した消防団による放水訓練の見学と避難所開設訓練を実施しました。

訓練には、麻生中学校・同PTA・麻生地区区長・行方市消防団麻生支団・行方消防署・レイクエコー・市役所が協力し、約350人が参加しました。

生徒たちは、事前に防災アドバイザーの吉田亮一氏の講演を聞き、防災に関する知識を深めました。当日は、これを生かした避難所開設訓練を行い、避難所運営班や避難者支援班等の各班に分かれ、実際に運営体験をしました。

今回の訓練を通じて、学校および地域の防災力の向上と避難所運営等の理解を深めることができ、生徒たちは、自分たちが地域の大きな原動力となることを学びました。

ワカサギ釣りを楽しみました

第5回なめがたワカサギ釣り大会 in 霞ヶ浦

12月9日（土）、霞ヶ浦湖畔で「第5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。

県内各地や栃木県、千葉県などから100人が参加し、一般・女性・子どもの部の3部門で総重量を競い、市内からの参加者では、小澤利子さん（小貫）が女性の部第1位に入賞しました。

また、前回に引き続き「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ごみ拾いも行いました。

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。



「人権」について考えました

人権啓発活動講演会

12月9日（土）、麻生公民館において人権啓発活動講演会を開催しました。元茨城大学准教授の長谷川幸介氏を講師にお迎えし「人権の秘密」について講話をいただきました。また、講話の間に講師の奥様から絵本（「からすたろう」、「しあわせのバケツ」）の読み聞かせが行われ、絵本からお互いの違いを認め合うことの大切さについて、優しいメッセージをいただきました。

社会全体の高齢化や、一人世帯が増えてきていますが、「一人ぼっちにさせない」社会づくりについて、参加者一人一人が考える機会となりました。



若年者ものづくり競技大会で全国優勝

玉造工業高校 橋本嶺治さん

8月に名古屋市で開催された第12回若年者ものづくり競技大会・電気工事部門（28人が参加）で、玉造工業高校3年の橋本嶺治さんが見事全国優勝を果たしました。

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。

12月22日（金）、橋本さんと先生方が、市長へ優勝報告に訪れました。

橋本さんは「高校入学時から目標に向けて、こつこつ努力してきた成果が出たと思います。今後も技術を生かしてがんばりたい」と話しました。



芝生の校庭を持つ麻生東小にラインカーを寄贈

ワコーと常陽銀行による私募債を活用した地域貢献活動

常陽銀行の寄贈サービス付き私募債「未来の夢応援債」を活用した地域貢献活動として、ワコーと常陽銀行から、麻生東小学校にラインカー（ライン引き）が贈られました。

この取り組みは、常陽銀行が私募債の発行企業から受け取る手数料の一部で教育関連の物品を購入し、企業の指定する学校に寄贈するものです。

同校で12月22日（金）に行われた贈呈式では、同校の卒業生（統合前の大和二小）であるワコーの金田一幸社長から、関根康裕校長へ目録が手渡されました。

シラウオ豊漁！歳末準備は「なめ横」で

歳末漁師市となめがた横丁商店街

霞ヶ浦と北浦で捕れた川魚の直売会が12月29日（金）と30日（土）の2日間、道の駅「たまつくり」で開催されました。

例年以上に豊漁となったシラウオのほか、ワカサギやコイなどが市場の2割から3割安の価格で販売され、会場内ではシラウオの天ぷらやすまし汁などが振る舞われ、たくさんの来場者で賑わいました。

新しい試みとして、湖の幸だけでなく、海の幸や地場野菜の販売など、地元商工会の協力により「なめがた横丁商店街」を同時開催。活気のあるイベントとなりました。



麻生高生徒が地域清掃ボランティア

地域貢献活動の推進

12月25日（月）、麻生高校において、生徒と教職員の約200人が学校周辺の清掃ボランティアを行いました。

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

生徒たちは部活動などのグループに分かれ、学校周辺から霞ヶ浦堤防付近までの広い範囲で、ごみ拾いを行いました。集まったごみは、市指定ごみ袋で可燃ごみ14袋、不燃ごみ8袋、粗大ごみ（自転車）1台、合計で約50kgでした。

平成 30 年行方市書き初め大会

1月5日（金）、本市新春の恒例行事「平成30年行方市書き初め大会」が、麻生公民館で開催されました。

63人の参加者は、市内の書道の先生8人の丁寧な手ほどきを受け、手本を見ながら伸び伸びと筆を走らせていました。

参加人数と学年ごとの題目は次のとおりです。

学年	参加人数	題目
1年	4人	こよみ
2年	13人	まゆ玉
3年	16人	だるま市
4年	9人	七つの海
5年	12人	太平の新春
6年	6人	元日の富士
中1年	1人	天朗気清
中2年	1人	花下忘帰
一般	1人	吾心在太古



市内で大雪を観測

4年ぶりに 20cmを超える積雪となりました

1月22日（月）から23日（火）未明にかけて、市内において記録的な大雪となり、多いところでは約25cmの積雪となりました。

市内の道路は全域で雪が降り積もり、市では重機による除雪作業や凍結防止剤を散布したほか、地域の皆さんもご近所で協力して除雪作業を行っていました。

この雪により、市内では交通事故やビニールハウスが倒壊するなどの被害が発生しました。



地域防災への気持ちを新たに

平成 30 年行方市消防出初式

新春恒例の行方市消防出初式が、1月6日（土）、麻生運動場体育館で行われ、市内の消防団員や消防署員約500人が参加しました。

式典では、市長あいさつと団長訓辞の後に服装点検を行い、参加者一人一人が地域の防火・防災への気持ちを新たにしました。併せて、永年勤続の表彰伝達（30年以上2人、20年以上33人、15年以上30人）などが行われました。

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



第74回国民体育大会

平成31年9月28日(土) ▶ 10月8日(火)

いきいき茨城ゆめ国体2019

翔べ 羽ばたけ そして未来へ



第19回全国障害者スポーツ大会

平成31年10月12日(土) ▶ 10月14日(月)

いきいき茨城ゆめ大会2019

翔べ 羽ばたけ そして未来へ



公開競技「ゲートボール」

2019年8月31日(土)～9月1日(日)

北浦運動場第1グラウンド

開催まであと577日(H30.2.1現在)

デモンストレーションスポーツ「ビーチハンドボール」

2019年8月25日(日)

天王崎公園砂浜特設コート

開催まであと571日(H30.2.1現在)

「行方市茨城国体強化選手(団体)指定証」の交付を行いました

10月8日(日)、北浦運動場第1グラウンドにおいて開催した市民運動会開会式で、行方市茨城国体強化選手(団体)として、麻生高等学校・市内中学校のハンドボールとバスケットボールの選手32人が、市長から指定証を交付されました。参加者の皆さんから、たくさんの温かい拍手を頂きました。

また、11月19日(日)、市文化会館において平成29年度第7回善行青少年・行方市体育協会表彰式および記念講演会で、新たに空手道の選手4人が行方市強化選手として指定証を交付されました。緊張した面持ちで市長から指定証を受け取りました。



指定証を受ける選手たち(北浦運動場第1グラウンド)



(市文化会館)

第11回行方杯中学生ソフトテニス大会

12月9日(土) 玉造運動場テニスコートほか

■男子の部

【優勝】旭中学校 【準優勝】鉾田北中学校

【第3位】玉造中学校 【第3位】神栖第三中学校

■女子の部

【優勝】日の出中学校 【準優勝】大洋中学校

【第3位】麻生中学校 【第3位】旭中学校

第12回行方市長杯卓球大会

12月9日(土) 麻生運動場体育館

■団体戦

〈男子〉

【優勝】大洋中学校 【準優勝】玉造中学校

【第3位】北浦中学校

〈女子〉

【優勝】大洋中学校 【準優勝】麻生中学校

【第3位】鉾田北中学校

■シングルス

〈男子〉

【優勝】松澤大地(玉造中) 【準優勝】橘川紘汰(玉造中)

【第3位】小林海太(玉造中) 【第3位】渡邊璃玖(大洋中)

〈女子〉

【優勝】菅谷紗希(大洋中) 【準優勝】山上侑菜(大洋中)

【第3位】鈴木佑実(麻生中) 【第3位】渡邊美友(麻生中)

第12回行方市混合バレーボール大会

12月10日(日) 麻生運動場体育館

【優勝】ヴォイス 【準優勝】Lovers

【第3位】青空クラブ



少年剣道教育奨励賞

12月3日(日)、少年少女の剣道指導に永年にわたり尽力され、地域社会の向上に質する活動を継続してこられたことに敬意を表し、一般社団法人全日本剣道連盟から玉造剣道スポーツ少年団へ「少年剣道教育奨励賞」が贈られました。

行方市民インディアカ大会

12月3日(日) 玉造小学校体育館

■Aブロック

【優勝】ノアB(潮来市)

【準優勝】ノアA(潮来市)

■Bブロック

【優勝】ポップコーンB(行方市)

【準優勝】ピンキーズB(行方市)

親善弓道大会

12月17日(日) 麻生運動場弓道場

■団体

【優勝】

河須崎恒(麻生)・中澤侯晴(玉造)・久保喜雄(麻生)

■射込

【優勝】久保喜雄(麻生)

【準優勝】佐藤至学(玉造)

【第3位】河須崎恒(麻生)

■金的

佐藤至学(玉造)・久保喜雄(麻生)

■10点賞

柳町照夫(麻生)・佐藤至学(玉造)・久保喜雄(麻生)



行方市スポーツ少年団を紹介します！ ★第22回★

玉造山王ミニバスケットボール ～ バスケットボール ～

私たち玉造山王ミニバスは、女子10人、男子1人と少ない人数ですが、1年生から6年生まで学年に関係なく、仲の良さが自慢のとても楽しい雰囲気のチームです。

バスケットボールの基礎を身に付ける事を重点的に、体力・運動能力の向上からスポーツマンとしての礼儀作法など、幅広くさまざまなことに対応できる効率的な練習メニューを考え、根本コーチ・小松崎コーチのもと日々練習に励んでいます。

私たちは、バスケットボールが大好きです!!

練習以外にも遠足やクリスマス会など楽しい行事もたくさんあるので、興味のある方はぜひ見学に来てくださいね。



◆活動日

月・水・金曜日 18:30～20:30 玉造中学校

◆問い合わせ

堀 友恵 ☎090-3285-8625



行方市の人口

総数 35,698人 (-59)
 男 17,826人 (-37)
 女 17,872人 (-22)
 世帯数 12,854世帯 (-4)
 平成30年1月1日現在
 ※外国人住民を含む
 ()は前月との比較

行方市民憲章

やさしい自然
 かがやく人
 わたしたちがつくる
 魅力あるまち、行方市



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 心おどろ
 風土記の里に 童の声ははずむ
 谷津田 風にそよぎ 稲穂
 黄金に輝く ああ ふるさと
 ああ わが 安らぎ
 (3番)
 古のなごり 受けつぎし
 大空 はばたく 子どものころ
 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



<https://www.youtube.com/watch?v=IVAUma8WqIM>

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。

造林事業者に

補助金(県単)が交付されます

■補助の基準

造林面積500㎡以上(500㎡当たり最低
 75本以上植栽すること)

■補助額の目安

〔500㎡/75本植栽の場合〕

新規造林	8600円前後
下刈り	3000円前後

右記の金額は平成29年度の査定額によるもの
 です。面積や植栽本数により金額が変わります。

■手続きの方法

造林地(字・番地・面積・地目(山林)など
 が分かるようにいただき、印鑑を持参
 して農林水産課(北浦庁舎)までお越しくだ
 さい。

○苗木のあっせんのみの方も受け付けます。種
 類については、スギ・ヒノキ・マツ・コナラ・
 クヌギ等あります。詳しくはお問い合わせく
 ださい(苗木の配送は4月予定)。

■申込締切 2月28日(水)

■問い合わせ

農林水産課(北浦庁舎)

☎0291-35-2111



おひな様とつるし雛を飾ります(麻生藩家老屋敷記念館)

昨年に引き続き、江戸時代の家老屋敷におひな様とつるし雛を飾ります。

日本古来の伝統や和のよさで心を癒してみませんか。ぜひ、足を運んでください。

■期間 2月3日(土)～3月4日(日)の木・金・土・日・祝日

■時間 午前9時～午後4時

■場所 麻生藩家老屋敷記念館(麻生1153-1)

■休館日 月・火・水(祝日は開館)

■入館料 無料

イベント開催!

2月17日(土) 午前10時～午後2時

- ①つるし雛作り体験
- ②子ども版風土記・民話の読み聞かせ
- ③甘酒の無料配布(なくなり次第終了します)
- ④福田家の掛け軸展示



※車椅子をご利用の方は、建物後ろ側の入口も開放しますのでご利用ください。

▶つるし雛作り体験(土曜日) 2月10日、17日、24日、3月3日

午前10時～午前11時30分

【問い合わせ】生涯学習課(北浦庁舎) ☎0291-35-2111

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 累計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

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

皆さんの男女平等の意識に変化はありますか？

「第3次行方市男女共同参画基本計画」を策定しています ～ Vol. 4 ～

本計画を効果的に推進するために、次の4つの基本目標に沿った実施計画を定め、市民の皆さんと共に積極的に取り組んでいきます。

- 基本目標 1 男女共同参画社会の実現をめざした意識づくり
- 基本目標 2 すべての人が自分らしく活動できる社会づくり
- 基本目標 3 すべての人が健やかで安心できる環境づくり
- 基本目標 4 男女共同参画社会の実現のためのしくみづくり



具体的にどのようなことに取り組むのか、市民・家庭、事業所（職場）、行政に分けて例示します。

【市民・家庭】

- ・男性の理解を高め、家事・育児・介護等への従事を促しましょう。
- ・「イクメン」講習会や男性料理スクールに積極的に参加しましょう。
- ・地域における会合などに、女性も積極的に参加しましょう。
- ・行政に対し、情報や意見を伝えるなど、協働体制で地域の環境づくりをしましょう。

【事業所（職場）】

- ・職場内では立場にかかわらず、男女が平等である理念を普及させます。
- ・地域の活動へ参加しやすい環境を整えます。
- ・時間外労働を削減し、休暇を取得しやすい環境づくりをします。
- ・行政と連携を図り、働きやすい職場づくりをします。

【行政】

- ・社会制度や慣習の見直しに向けた意識の向上を図ります。
- ・ワークライフバランスに関連した研修会を開催します。
- ・家庭や地域における活動、事業所における先進事例の紹介をするとともに、表彰制度などを導入します。
- ・女性の活躍を推進するための研修会の開催や起業に向けての支援を行います。
- ・暴力の根絶、セクシュアルハラスメントの防止策を推進します。



男性も家事や育児に、積極的に参加しましょう！

上記はあくまで例示ですので、家庭や職場で話し合いの場などを設けて、皆さんなりにできることを考え、実践してみてください。

■ご意見はこちらまで

政策秘書課（麻生庁舎） e-mail : name-seisaku@city.namegata.lg.jp Fax : 0299-72-2174



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	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
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
健康保険・交通事故・労災保険 受付



ご自宅で施術する往診のご用命を受け付けております

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。



Books 図書館情報

29年度の目標利用者数 10,000人
12月31日現在の利用者数 6,498人
ご利用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。

◆今月の新刊◆

- ・ウズタマ (額賀澤)
- ・バースデイ・ガール (村上春樹)
- ・あたらしい汁三菜 (上田淳子)
- ・ぼく、仮面ライダーになる！ビルド編 (のぶみ)

◆新着DVD◆

- ・ひよっこ 連続テレビ小説 (1～8)
- ・精霊の守り人Ⅱ (vol.1～2)
- ・ドクターストレンジ 疾風ロンド
- ・モアナと伝説の海 リボンの騎士
- ・帰ってきた動物戦隊ジュウオウジャー

行方市出身作家！
最新作です



◆2017年にたくさん読まれた本◆

- 【一般書】 1 蜜蜂と遠雷 恩田 陸
2 劇場 又吉直樹
3 コンビニ人間 村田沙耶香
- 【児童書】 1 あした会えるさ 今泉文彦
2 アランの歯はでっかいぞこわーいぞ ジャーヴィス
3 ばあばは、だいじょうぶ 楠 章子

◆読書感想文・青少年の主張コンクール表彰式◆

日 時：2月24日(土) 13:00～

場 所：市文化会館

記念講演：見澤淑恵さん(日本朗読文化協会会員)



★小さいお子さん向けに

図書館 おはなしの森

2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
2月24日(土) 14:00～15:00	おはなし会 (テーマ：ひなまつり)



★下記アドレスから図書館内の資料を検索できます★

<http://lib.city.namegata.ibaraki.jp/WebOpac/webopac/index.do>

February 2月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

□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」

★12日(月)は振替休日ですが、図書館は通常通りご利用いただけます。ぜひ、お越しください。

ブックスタートボランティア募集！

作業内容：7カ月健診時に、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) まで

お気軽にお問い合わせください。



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

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
代表弁護士 安重 洋介 (あんじゅうようすけ)
弁護士 宇都宮 諒 (うつのみやりょう)

〒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（玉造保健センター内）

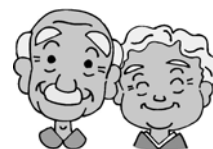
☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、
高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・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。

高齢者が狙われている…？

世の中には人をだましてお金を儲けようとしている悪質な業者や犯罪者が増えて
います。

その中でも特に高齢者が狙われやすくなっています。それではなぜ、高齢者が狙
われやすいのでしょうか？？



①「高齢者＝お金持ち」と思われている！

長年働いて得た退職金や老後にコツコツと貯めたお金、さらに年金が狙われています。

②「高齢者だけの世帯」「高齢者の一人暮らし」が狙われている！

話し相手がいない寂しさや高齢者の人の良さにつけ込み高額な契約をさせたり、一人暮らしの場合には、
身近に相談相手がいないため、特に狙われやすい傾向にあります。

③「老後の生活の不安」につけ込まれる！

特に、**健康・孤独・お金**に対する不安につけ込み、甘い言葉で近づいてきます。

④ 悪質商法のワナに気づけない「判断力の低下」！

年を取るにつれ、判断力が低下し「あやしい」ことに気づくことが遅くなってし
まいます。「自分は大丈夫」と思い込むのは極めて危険です。



悪質商法の被害に遭わないためにも、次の5つのことが大切です。

- ☐ 必要ないものは「買いません」とはっきり断る。
- ☐ 簡単にドアを開けず、まずは**名前と訪問の目的を聞く**。
- ☐ **即断、即決は絶対にダメ**。必ず誰かに相談する。
- ☐ 甘い言葉には裏がある。**疑うこと**。
- ☐ 一人で悩まず、**身近な人や相談窓口**に相談する。



消費者トラブルを食い止めるためには、高齢者と日常的に接している身近な方々が、
まず変化に気づき、相談機関につなげることが重要になります。

相談が早ければ早いほど、悪質商法の被害を防ぐことや、軽減することができます。
一人で悩まずに、すぐに相談しましょう！！

【相談先】

行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内） ☎ 0299-55-0114



Bringing up a child

子育て

子育て世代包括支援センターどれみ（北浦保健センター内）

♪子育て相談ダイヤル♪

☎080-2211-4411

子育て相談ができます！お気軽にお電話ください♪

★親子ふれあい講座のお知らせ★

「バスボムを作ろう！」

～今夜のお風呂はリラックスタイム～

対象	市内在住の未就学児の親子
日時	3月19日（月） 10：00～11：00 ※受付 9：30～
場所	北浦保健センター ふれあいホール
講師	西野ひとみ氏 （NPO 法人子連れスタイル推進協会）
持ち物	筆記用具
内容	安心安全な材料で入浴剤を作ります。 お子様用にはおもちゃが飛びだすバスボム、ママ用にはバラの花開くバスボムです。
参加費	1組 500円
定員	30組
申込期限	3月8日（木）※定員になり次第受付終了
申込方法	電話にて、「行方市子育て世代包括支援センターどれみ（☎080-2211-4411）」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】 13：00～15：00

2月		麻生（麻生公民館）		北浦（北浦保健センター）		玉造（玉造保健センター）	
		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	○	○			○	○
13	火					○	○
14	水	○	○		○		
15	木	○	○		○		
16	金					◆	○
17	土			○			
19	月				○	○	○
20	火	♪▲	○				
21	水			○			
22	木	○	○				
23	金					♪▲	○
24	土			○			
27	火	○	○			○	○
28	水			♪◆			

休日の開催もしています！ぜひご利用ください。

★…絵本の読み聞かせ（午前は10：30～、午後は14：00～）
▲…幼稚園教諭による子育て相談 ◆…保健師による子育て相談
♪…ミュージックケア（午前は10：30～、午後は14：00～）

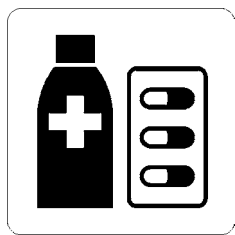
「子育て広場」とは…

就学前のお子さんとそのご家族のために開かれる遊び場です。行ってみたい会場どこに参加しても大丈夫です。お気軽にご来場ください。
お母さんだけでなく、他のご家族の方も大歓迎です。お子さんの安全を守るためにスタッフがおりますが、お子さんをお預かりして保育するものではありません。お子さんから目を離さないようお願いします。

★孫育て応援講座のお知らせ★

祖父母世代の力を子育て世代に！多くの大人が子育てに関わることは子どもの成長に大切です。
今の子育て常識や子育てに関わる上での大切な3つのヒントなどをお伝えする「孫育て応援講座」を開催します。

対象	子育て・孫育て中の方、これから孫育て予定の方、地域の子育て支援に関心のある方				
日時	2月26日（月） 13：30～15：30 ※受付 13：00～				
場所	北浦保健センター ふれあいホール				
講師	神原千恵氏（NPO 法人子連れスタイル推進協会）				
持ち物	筆記用具	参加費	無料	定員	50人
申込期限	2月19日（月）※定員になり次第受付終了				
申し込み・お問い合わせ	電話にて、「行方市子育て世代包括支援センターどれみ（☎080-2211-4411）」までご連絡ください。				



Health 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎0291-34-6200

市長が真剣に取り組んだ 私のダイエット体験記 パート I



「市長！健診結果が悪くなっていますね。このままだと生活習慣病の診断が出てしまいますよ！」

昨年（2017年）の1月、人間ドックを受診したときの出来事です。

毎年、定期的に人間ドックを受診していますが、昨年の健診結果が良くありませんでした。確かに、4年前にはくことができたズボンも入らなくなり、座ったときのお腹の出っ張りも気になり始めました。

年齢を重ねれば、自然とそうになってしまうだろうなとしか感じていませんでした。さすがに、健診結果の内容を医師にズバツと指摘されてしまっは、一念発起するしかないと思い、ダイエットを開始したのです。

しかし、これまでダイエットに幾度となくチャレンジし、その度に失敗。そしてリバウンド。このようなことを繰り返してきたので、できるだけ無理なくダイエットを続けるために、何をすれば良いのだろうと考えることから始めました。

まず、普段の運動量と歩数、基礎代謝はどれくらいあるのか調べました。

普段は座っての仕事が多く、歩数計をつけて2週間ほど活動してみると、運動らしい運動は朝に犬の散歩をするだけで、意識的には体を動かしてないことが分かりました。

また体重計にのる習慣があまりなく、自分の体重は健診の時に認識するだけでした。会食をする機会が増えたことで食べる量も自然と増え、さらに飲酒の後にはラーメンなどを食べて満腹感を味わっていたことにも気付きました。

このようにして、最初は、毎晩体重計にのり、体重をカレンダーに書くことから始めました。いわゆる「レコーディングダイエット」です。

レコーディングダイエットと同時に開始したのが、食べ方と食べ物に気を付けたダイエットです。さっそく、普段の食事方法を変えてみました。今までは、主食（ごはん・パン）などを中心とした食事で炭水化物の量が多くなっていたので、炭水化物を多く摂取せず、タンパク質やビタミン、食物繊維を効率良く摂取する食事法に切り替えました。

この食事の方法として、サラダや温野菜などを先に食べます。次に、肉や魚などのタンパク質、最後に主食を食べるようにしました。結果として今までより炭水化物の摂取量が少なくても、満腹感を味わえるようになりました。ただ、注意したいのがおやつ等の間食や夜食です。これだけは食べたい気持ちを我慢しました。どうしても我慢できないときは、ヨーグルトかアーモンドを食べることにより、食べたい気持ちを紛らせていました。

（※市報3月号に続く）

鈴木市長 ダイエット前の健診結果データ （2017年1月）



- ・BMI（体格指数）：26.6
- ・腹囲：95.0cm
- ・血圧：141/94mmHg
- ・中性脂肪：215mg/dl

お腹が出てきているあなた メタボ気になりませんか？

メタボ（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態です。

内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重なりが起きていることを示しています。

メタボは、太っているという見た目や腹囲だけの問題ではありません。メタボの状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまっています。そうならないために生活習慣の改善が大切です。

公民館情報コーナー

「川嶋志乃舞コンサート」のご案内

笠間市在住の川嶋志乃舞さんは、ポップスやジャズを融合させた津軽三味線のキラキラシャミセニスト。

チケット好評販売中です。

■期 日 2月25日(日)

■時 間 開場：午後1時
開演：午後2時

■場 所 市文化会館

■チケット 500円(全席指定)

■販売場所 生涯学習課(北浦庁舎)、北浦公民館、麻生公民館、玉造公民館

※残席が少なくなっています。チケットをお買い求めの際は、あらかじめお問い合わせいただきますようお願いします。

【問い合わせ】

生涯学習課(北浦庁舎) ☎0291-35-2111

「行方市文化財」巡り旅 60

木崎城跡

市指定文化財(史跡)
指定年月日：昭和61年7月28日
所在地：内宿1010-1



木崎城跡は、国道354号沿いの行方台地の東部に位置しています。武田川を北に望み、東・西・北に水壕の役割を果たす深田に囲まれ、南に舌状に張り出した台地(標高12～13m)の自然を利用した要害地になっています。

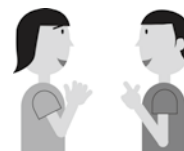
甲斐の武田氏の一族が16世紀、北浦地方で勢力を拡大し、武田信久の子孫8代武田民部大輔通信が、天文2(1533)年に西方約1.7kmに位置していた神名城(両宿)から武田下郷(内宿)に移り、木崎城を築城したと伝えられています。築城完成とともに、城内に守護神として、香取神社を再建しました。

遺構として、土塁、空堀、水壕、木崎明神などがあります。

【問い合わせ】生涯学習課文化振興グループ ☎0291-35-2111

はい、こちら行方市消費生活センター！

大手企業をかたった架空請求にご注意!!



【事例】

携帯電話に「有料動画の未納料金が発生しているため、本日中に連絡無き場合は法的手続きに移行する」とのメッセージが届いて驚いた。しかも、聞いたことがある大手企業名だったので、以前に見た動画の請求ではないかと思った。不安ではあったが、念のためメールの最後に記載された連絡先に電話をすることにした。すると、相手から1年前に閲覧履歴があり、未納が発生しているので、10万円をプリペイドカードで支払うようにと言われた。どうすればいいか。

【解説】

このように、身に覚えのない請求は、不特定多数に一齐送信された架空請求です。メッセージやメールに反応して電話をかけてきた人を誘導して、金銭を払わせようとする手口なので、決して電話をしないでください。

また、今回のように大手企業名で、未納料金の請求メール等が届き、支払うべき請求なのかそうでないか判断できない場合は、書かれている連絡先に電話する前に、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



2018 シーズンスローガン



2018 年シーズン チーム始動！

1月9日に、2018年シーズンのチームが始動しました。1月10日に新体制・新加入選手の発表、1月15日に鹿島神宮での必勝祈願を経て、選手たちは毎年恒例の宮崎キャンプへ向かいました。昨シーズンの悔しい思いを胸に、今シーズンは、悲願のアジア制覇、国内3大タイトルの獲得に向けて、アントラーズの戦いが幕を開けました。

アントラーズとともに再び喜びを分かち合うために、私たちホームタウンも一体感をもって熱い声援を送っていきましょう！



©KASHIMA ANTLERS

1月10日（鹿島セントラルホテル）

～新体制・新加入選手発表～

（写真左から犬飼選手、山口選手、内田選手、安西選手、沖選手）



©KASHIMA ANTLERS

1月15日（鹿島神宮）

～必勝祈願～

（写真左から大岩監督、庄野社長、昌子選手）

今月のホームゲーム

■ ACL

◇ 2月14日（水）19:00～
第1節 VS 上海申花（中国）

鹿島アントラーズ
公式サイト



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 ◆
今年の仕事始めも、毎年恒例の霞ヶ浦ふれあいランド初日の出イベント。ついこの前に元日を迎えたばかりのはずなのに、書き初め大会、出初式、成人式などの新春恒例行事が終わると、暦はもう2月。時の流れの速さと寒さを肌で感じながら、春が待ち遠しい今日この頃です。（健）
鹿行広域バス「白帆・あやめライン」運行初日、自宅最寄りのバス停から麻生庁舎まで乗車して出勤しました。およそ5分の道中でしたが、バスのエンジン音と心地よい揺れに、路線バスさえあればどこにでも出掛けられる！と思った学生時代を懐かしく思い出しました。皆さんもぜひご利用ください。（美）

「かわいい笑顔」募集中！

市報なめがたでは、小学校入学前までのお子さんの写真を募集しています。申込締切は、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。

3月号の掲載は、2月13日（火）が締切です。お子さんやお孫さんの成長の記念にいかがですか。

たくさんの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



なめがたでキラリ輝く「ひと」

毎月1回、市立図書館にて行われている、小さいお子さん向けの「おいでえほんのたのしいじかん」の様子。



おおわともこ 大輪 智子さん (57歳)

Profile

読み聞かせグループ「ひまわりお話の会」代表。市立図書館や幼稚園、こども園などで絵本などの読み聞かせを行っている。ライフワークとして国連 NGO「WFP Japan」の活動を約25年継続中。他にも和紙折り紙講師など多彩な活動も。五町田在住。

エプロンに付けられた人形に、子どもたちは興味津々。かわい人形の動きと共に語られるエプロンシアター「おおきなかぶ」のお話を夢中で聞いているのが伝わってきます。

お話をしているのは、市内の読み聞かせグループ「ひまわりお話の会」の皆さんです。代表の大輪智子さんは、優しい語りで子どもたちをお話の世界へとご案内します。

「うんとこしょ、どっこいしょ。とうとうかぶは抜けまし

た！」と、最後に巨大なかぶがエプロンのポケットから飛び出すと、子どもたちから大歓声が。大輪さんが読み聞かせを始めるきっかけとなったのは、市立図書館で行われた「読み聞かせ講座」。受講しただけではもったいない、地域に活動の輪を広げようと、受講者仲間と結成したのがひまわりお話の会で、現在は6人が在籍しています。大型絵本や紙芝居、エプロンシアターにオカリナ演奏など、足かけ10年、子どもたちの笑顔を励みに楽しく活動してきました。

「私の子どもたちは、それぞれの年齢が近いこともあって、幼い頃は毎日が慌ただしく、ゆっくり絵本を読んでもあげる時間もなかったの。自分の子どもにしてあげられなかった分、地域の子どもたちに読み聞かせをしてあげたいと思って。子どもは『地域の宝物』だものね」と笑顔の大輪さん。

読み聞かせを通して感じるのは「子どもたちと接する時間はかけがえのないもの」ということ。同じ時間を共有しているだけで、子どもたちから元気をもたらしていると大輪さんは話します。

また、ご自身が長年続けている国連 NGO「WFP Japan」の活動では、行方支部長を務める大輪さん。平成22年には、お話の会の仲間たちと共に NGO が支援するエチオピアを訪れ、現地の子どもたちを手作り人形劇や昔話をしました。昨年末には秋田市内の施設に出向き、オカリナ演奏や和紙折り紙講座を開催。子どもから大人まで大好評でした。

「どこに行っても、子どもたちが喜んでお話を楽しんでくれる姿がうれしい。『ひまわりのおばちゃん!』と迎えてくれる笑顔に会えるのがいつも楽しみです。もっと練習してすてきな読み聞かせをしたいと思うの」と大輪さん。

スマホでもっと楽しめる! 市報なめがた デジタルブック!

▼市報に登場するこのマークに注目!



市報に掲載されていない画像や動画をご覧ください。右の QR コードから無料アプリ(カタボケ)でご覧ください。



デジタルブックは7言語に対応
Delivering e-book in English
電子書籍以中文简体字发布
電子書籍以中文繁體字發布
한국어전자전송중
ในระหว่างการจัดส่ง หนังสืออีบุ๊กดิจิทัล
Entregar e-book em Português

※ブラウザ版は音声読み上げや画像スライドショーには対応しておりません。無料アプリ(カタボケ)のインストールが必要です。

防災無線の情報が、市メールマガジンでも確認できます

下の QR コードから操作してください。

新規登録はこちら→
(空メール自動登録)



配信項目変更はこちら→

