

市報

なめがた

Namegata City Public Relations

2018

3

March

No.151



◆主な内容

- 特集 シルバーリハビリ体操で、毎日元気に！ p.2
お知らせワイド版 p.6
(特設人権相談、飼い犬の登録と予防注射ほか)
まちの話題 p.14
(麻生中2年生が職場体験学習、フォトコンテスト入賞者発表ほか)
なめがたでキラリ輝く「ひと」 p.28

春の訪れ 稚児行列

「第6回行方の雛まつり」開催期間中の2月18日、麻生地区で稚児行列が行われました。

参加した5～7歳の22人は、下座連が奏でるおはやしに合わせ、蓮城院から麻生陣屋通り商店街を練り歩きました。

華やかな衣装を身に着けた子どもたちの笑顔は、春の訪れを感じさせてくれました。

UD
FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

シルバーリハビリ体操で、毎日元気に！

あなたも始めてみませんか？



行方市では、高齢者の皆さんが介護を必要とせず、健康で生き生きとした毎を送れるように、行方市シルバーリハビリ体操指導士会と地域包括支援センターが中心となって「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。

元気な体を維持したいと思っている皆さん、指導士と一緒に無理なく楽しく、始めてみませんか。
【問い合わせ】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

シルバーリハビリ体操教室「白帆会」（麻生地区）

「シルバーリハビリ体操」とは

茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生が考案した、介護予防のための体操です。

関節の柔軟性を高め、筋肉を強化できる運動で、高齢者はもちろん、どなたでも無理せず自分の体力や体調に合わせて、気軽に取り組むことができます。

シルバーリハビリ体操教室

現在、市では33の会場でシルバーリハビリ体操教室を開催しています（詳しくは4ページをご覧ください）。

教室は、自転車や車の運転に不安がある方でも参加しやすいように、地区の公民館や集会所など「歩いても行ける場所」で開催しています。

参加者の皆さんは、ご近所の方と一緒に体操に取り組んでいきます。決まった時間に決まった場所に集まり、友人と会話を楽しむこ

とで、認知機能の維持にも効果があります。担当する指導士も地元の方なので、和やかな雰囲気です。

現在は、約400人の方が教室に参加しています。

元気な体を維持したい方、生き生きとした毎を送りたい方、ぜひ一緒に体操を始めましょう。また、ご自宅近くで教室の開催がなく、グループで体操を行いたい場合は指導士を派遣しますので、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



楽しく和やかに。体操の様子



シルバーリハビリ体操教室「白帆」
参加者 土子美代子さん

参加者の声

シルバーリハビリ体操を始めてから、丸7年になりました。日々健康であることを実感し、体操を続けていて本当に良かったなと思います。これまで悩んでいた肩こりや膝の痛みがなくなっただけです。毎日元気いっぱいです。ちょっと調子が悪いなと感じたところも、体操をしていると改善されます。何より、自宅で一人でもできるところが、この体操の良いところだと思います。

体操教室に来ると、皆さん和気あいあいと楽しく活動していて、ますます元気になりますね。参加者が増えて、今まで以上に友だちの輪が広がるいいなと思っています。

これからも、健康寿命のため、自分の介護予防のためにずっと続けていきたいです。

指導士会長の声

指導士会は発足当初、指導士6人、教室3カ所でスタートしました。現在（1月末時点）では、指導士77人、教室数は33カ所になり、地域での認知度が高まってきたように思います。指導士会も、発足してから昨年で10周年を迎えることができました。これも地域の皆さまと、日々活動している指導士の皆さまのおかげと感謝しています。

教室に参加されている皆さんから「つまずかなくなった」「ペットボトルが開けられる」等の声を聞くと、私たち指導士の励みにもなります。

1日1ミリーグラム、いつでも、どこでも、1人でも無理なくできるのがシルバーリハビリ体操です。健康で若々しく生活が送れるよう心がけ、体を動かしましょう。自分の健康は自分で守りましょう。

体操教室にぜひご参加ください。お待ちしております。



行方市シルバーリハビリ体操指導士会
会長 菅澤トヨさん

指導士の声

定年退職後、妻と一緒に県立健康プラザの講習を受けて指導士となりました。仕事をしていた頃からスポーツを続けていて、昔から体を動かすことが好きなんです。自分は同年代には負けたくない、その中でも元気でいたいという思いがあり、この体操を続けていると健康であることを実感します。

今まで自由に動いていた体が動かなくなったら困りますよね。この体操は、腰痛や膝痛に大変効果があります。皆さんにもぜひ体を動かしていただき、効果を実感してほしいと思います。行方市は男性の参加者が少ないのが、ちょっと寂しいかな。男性もぜひ、気軽にお近くの体操教室においでください。一緒に体操しましょう。

また、女性に比べ男性の指導士も少ないので、私のように定年後の活動の一つとして、指導士を目指す方がいたらうれしいですね。



行方市シルバーリハビリ体操指導士会
麻生支部長 城御堂義雄さん

シルバーリハビリ体操教室 参加者募集！

体操の時間は、1時間半から2時間程度です。病院で運動制限されている方はご相談ください。
【申し込み・問い合わせ】 地域包括支援センター（玉造保健センター内） ☎0299-55-0114

■麻生地区

教室名	開催日	時間	会場
麻生はつらつ会	第1・3金曜日	午前9時30分～	麻生公民館
行方みどり会	第1・3木曜日	午前9時30分～	西浦地区学習センター
新田若葉会	第2・4金曜日	午前9時30分～	新田集会所
中台・なかよし会	第2・4水曜日	午前9時30分～	中台コミュニティセンター
島並・コスモス会	第1・3金曜日	午後1時30分～	島並農村集落センター
白帆会	第1・3火曜日	午後1時30分～	西浦地区学習センター
藤井久保らくらく会	第1・3月曜日	午前9時30分～	中之坊集会所
下淵シルシル会	第1・3火曜日	午前9時30分～	コミュニティセンター下淵会館

■北浦地区

教室名	開催日	時間	会場
はつらつ寿会	第1・3火曜日	午前10時～	北浦荘
ラク北浦	第2・4金曜日	午後1時30分～	北浦公民館
要・すずらん会	第2・4月曜日	午前9時～	要地区館
稲ヶ谷・カナリヤ会	第2・4月曜日	午前9時～	稲ヶ谷カナリヤ児童館
依田谷・すみれ会	第1土曜日	午前9時30分～	依田谷児童館
行戸十ヶ沢・ひばり会	第1・3金曜日	午前9時～	行戸十ヶ沢公民館
武田・両宿会	第2・4木曜日	午前9時30分～	武田地区館
小貫楽々体操	第1・3水曜日	午後1時30分～	小貫地区学習センター
東大和名	第1・3火曜日	午後1時30分～	東大和名生活改善センター
成田ほがらか教室	第1・3金曜日	午後1時30分～	成田田園都市センター
内宿	第1・3土曜日	午前9時30分～	内宿ふるさとコミュニティセンター
長野江	第2・4水曜日	午前9時30分～	長野江田園都市センター
繁昌	第2・4金曜日	午前9時30分～	繁昌地区学習センター

■玉造地区

教室名	開催日	時間	会場
あさがお・水仙	第2・4月曜日	午後1時30分～	玉造保健センター
藤井長寿会	第2・4金曜日	午前9時30分～	藤井公民館
ひまわり	第2・(4)水曜日	午後1時30分～	榎本地区農民研修センター
紫陽花	第1・3木曜日	午後1時30分～	玉造公民館
新田親和会	第1水曜日	午後1時30分～	新田コミュニティセンター
舟津親和会	第1・3火曜日	午前9時30分～	舟津ふるさとコミュニティセンター
なでしこ羽生	第2・4木曜日	午前9時30分～	羽生地区学習センター
大好き上山会	第1・3金曜日	午前9時30分～	上山農村集落センター
中山貯筋クラブ	第2・4木曜日	午後1時30分～	中山生活改善センター
山ゆり会	第1・3月曜日	午前9時30分～	西蓮寺公民館
リフレッシュ八木蒔	第2・4月曜日	午前9時30分～	八木蒔地区学習センター
敬愛クラブ	第4火曜日	午前9時30分～	谷島コミュニティセンター



成田ほがらか教室（北浦地区）



大好き上山会（玉造地区）

シルバーハビリ体操指導士になって、地域で活動しませんか

「シルバーハビリ体操指導士」は、地域において、シルバーハビリ体操を普及させるボランティア実践者であり、指導者です。

1級から3級まで、いずれもシルバーハビリ体操指導士養成講習会の日程を修了し、認定の基準を満たすと、茨城県知事から認定証が交付されます。

次に該当する方であれば、どなたでも指導士になれます。

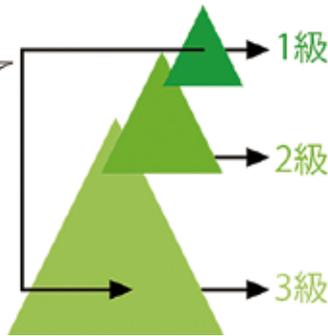
- ① 行方市民でおおむね60歳以上の方
- ② 常勤の職に就いていない方
- ③ 認定後に地域でボランティア活動できる方



シルバーハビリ体操指導士のマーク

「指導士養成講習会を受けた住民が、地域で住民に体操を指導する」という仕組みのシルバーハビリ体操指導士になって、地域で活動してみませんか。

体操を教える側も
教わる側も
地域の住民



1級 講習20時間、実習30時間
インストラクター・
3級講習会講師

2級 講習25時間
地域活動のリーダー

3級 講習30時間
地域活動の実践者

※ 1級指導士は2級・3級指導士の資格を有し、2級指導士は3級指導士の資格を有しています

(出典：茨城県長寿福祉課)



昨年行われた3級養成講習会にて

平成30年度の養成講習会は、鉾田市との共同開催を計画中です。会場は鉾田市で開催予定です。興味のある方、地域で活動してみたい方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

開催時期など詳しいことが決まりましたら、市報やホームページでお知らせします。

【問い合わせ】

行方市地域包括支援センター
(玉造保健センター内)

☎ 02999-550114

あなたのご家庭は「合併処理浄化槽」ですか？

単独処理浄化槽をお使いの方は、合併処理浄化槽へ転換しましょう！

【問い合わせ】下水道課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

公共下水道や農業集落排水施設が整備されていない地域では、浄化槽により生活排水を処理することになっています。

浄化槽には「合併処理浄化槽」と「単独処理浄化槽」の2種類があります。合併処理浄化槽は、トイレからのし尿とあわせて台所等からの生活雑排水を処理し河川等に流しますが、単独処理浄化槽は、し尿を処理するのみで、生活雑排水は未処理のまま河川等に流れてしまい、汚れの大きな原因となっています。

単独処理浄化槽を合併処理浄化槽に入れ替えれば、河川への汚れを8分の1まで減らすことができます。

貴重な水資源、霞ヶ浦流域の環境を守るためにも、単独処理浄化槽をお使いの方は合併処理浄化槽への入れ替えをお願いします。

なお、合併処理浄化槽の設置については、「戸別浄化槽整備事業（市設置型浄化槽）」（下記）をぜひご活用ください。

市があなたに代わって浄化槽を設置・維持管理する「戸別浄化槽整備事業」をご利用ください

従来、浄化槽は個人において設置・維持管理を行いますが、本事業は市民の皆さんに代わって、市が浄化槽の設置・維持管理を行うものです。

対象地域は、公共下水道認可区域および農業集落排水事業区域を除く市内全域です。

この事業では、申請者が浄化槽工事の一部を負担する分担金と、設置後に市が行う維持管理などの費用を毎月の使用料として納付していただくことになります。

本事業のメリットは、浄化槽設置にかかる個人負担が軽減されることと、浄化槽の性能を生かすために欠かせない適正な維持管理が確保されることです。

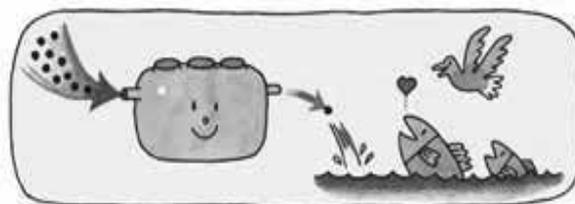
■加入分担金および使用料

住宅延床面積	浄化槽の大きさ	分担金	使用料（税別）/月
140㎡未満	5人槽	110,000円	3,800円
140㎡以上	7人槽	140,000円	4,000円
2世帯住宅	10人槽	190,000円	5,100円

単独処理浄化槽からの転換の場合、撤去費および配管工事費に対する補助制度があります（ただし、確認申請を伴う新築・改築等は除く）

■単独処理浄化槽撤去補助金額上限

撤去費	配管工事費	合計
上限 90,000円	上限 60,000円	上限 150,000円



公共下水道・農業集落排水施設への接続をお願いします

【問い合わせ】下水道課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

市では、生活環境の向上と霞ヶ浦や流入河川の水質保全を目的として、公共下水道および農業集落排水施設の整備を進めています。

下水道および農業集落排水施設が整備された地域にお住まいで、まだ接続されていない方は、速やかに接続工事（排水設備工事）を行っていただき、ご利用されますようお願いいたします。

※排水設備工事は、工事に必要な専門知識と技術を持った有資格者のいる、市の指定を受けた「指定工事店」へご依頼ください。

下水道は正しくお使いください

快適な生活のために下水道の使用にあたっては、次のことに注意しましょう。

◆トイレでは

トイレットペーパー以外の紙や紙おむつなど、異物は流さないでください。

◆台所では

野菜くずや残飯、廃油（天ぷら油）などは流さないでください。

◆浴室では

排水口に目ざら（ゴミ受け）を付け、ゴミや毛髪は流さないでください。

◆下水道に危険物は流さない

ガソリン・シンナー・石油などの危険物は、下水道管内で爆発を起こす原因となるので、流さないでください。

下水道事業受益者分担金（負担金）の一括納付報奨金を廃止します

【問い合わせ】下水道課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

下水道事業受益者分担金（負担金）については、5年間（年4期）に分けて納めるところを、初年度の1期目に全額納付した場合、納付額から一括納付報奨金を減額して納めていただきました。このたび、下記により平成30年度から一括納付報奨金制度が廃止となります。

【廃止の理由】

- 税金の前納報奨金は、すでに廃止（平成23年度）になっていること
- 納付資金に余裕のない方は対象にならないため、不公平が生じていること
- 財政負担軽減のため

ご理解いただきますようお願いいたします。

人権擁護委員による

特設人権相談について

総合窓口課（玉造庁舎）

☎0299・(55)0111

法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員は、ご近所トラブルや学校でのいじめなどさまざまな人権相談を受け、問題解決の手助けを行うほか、人権啓発活動も行っています。

人権擁護委員に相談したい方や問題解決の手助けが必要な方は、左記にお問い合わせください。

相談はすべて無料です。

■問い合わせ

水戸地方法務局鹿嶋支局

☎0299・83・6000

■特設人権相談

期日および場所

【麻生】 4月10日（火）麻生公民館

【玉造】 4月11日（水）玉造公民館

【北浦】 4月12日（木）北浦公民館

時間

午前10時～正午

午後1時～午後3時

人権擁護委員（敬称略）

邊田美知子 邊田良治 柳町清夫

島田幸子 水野義貞 平山邦寛

西谷正明 掛札きみえ 坂本 將

茨城県鳥獣被害防止促進補助金について

農林水産課（北浦庁舎）

☎0291（35）2111

今年度、茨城県で「茨城県鳥獣被害防止促進補助金」が新設されました。

市で実施している電気柵設置事業補助金と同額（上限3万円）が補助されます。

イノシシ生息数の増加に伴い、農作物被害が増加しています。電気柵の設置を検討されている方は、この機会にぜひお問い合わせください。

また、イノシシの目撃や農作物被害があった場合には、すぐにご連絡ください。皆さまからの情報が、捕獲への大きな手助けとなります。

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の全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、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が記載されたもの）

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、右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

申し込みが募集数に達するまで、受付を継続します。

※土日祝日を除く

■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。選考後は、住宅清掃・改修工事により、入居までに時間がかかることがあります。

住民基本台帳の閲覧状況について公表します

【問い合わせ】総合窓口課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

平成18年11月1日の住民基本台帳法改正により、住民基本台帳閲覧状況の公表が義務付けられました。

同法の規定に基づき、平成29年3月から平成30年1月までの閲覧状況をお知らせします。

閲覧者（委託者）	閲覧事由	閲覧日	閲覧対象
(株)野村総合研究所	テレビ視聴に関する調査	5月31日	次木地区 14件
(一社)家の光協会	読書についてのアンケート	7月5日	次木地区 19件
朝日新聞社	新聞およびWeb利用に関する総合調査	6月22日	白浜地区 24件
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター	飲酒・喫煙・くすりの使用についてのアンケート調査	8月16日	手賀地区 20件
内閣府男女共同参画局 推進課長	男女間における暴力に関する調査	11月7日	南・小高地区 29件
日本たばこ産業(株)	全国たばこ喫煙者率調査	12月14日	八木蒔地区 20件
国土交通省 関東地方整備局霞ヶ浦河川事務所	霞ヶ浦の環境整備に関するアンケート調査	1月24日	麻生・矢幡・石神・蔵川・宇崎・青沼・小牧・行方・小高地区 10件
大阪商業大学	生活と意識についての国際比較調査	1月25日	内宿地区 15件

シリーズ 国民健康保険

春は異動の季節です

国保への届け出をお忘れなく！

手続きが必要となる主な例		必要な書類等
国民健康保険に加入するとき	他の市町村から転入したとき	ほかの市町村の転出証明書、印鑑、マイナンバー
	職場の健康保険をやめたとき、または被扶養者でなくなったとき	職場の健康保険をやめた証明書、印鑑、マイナンバー
国民健康保険を喪失するとき	他の市町村へ転出するとき	国民健康保険証、印鑑
	職場の健康保険に加入したとき、または被扶養者となったとき	国民健康保険証、職場の健康保険証、印鑑、マイナンバー
	死亡したとき	国民健康保険証、印鑑
	市外に住所のある学生が卒業などで学生でなくなったとき	国民健康保険証、卒業証明書、印鑑、マイナンバー
国民健康保険証の記載内容に変更があるとき	住所・氏名・世帯主が変わったとき	国民健康保険証、印鑑、マイナンバー
	修学のため市外に住所を移したとき	国民健康保険証、在学証明書、印鑑、マイナンバー

※異動のあった日から14日以内に届け出をお願いします。手続きの際は印鑑を忘れずにお持ちください。手続きは3庁舎（玉造庁舎国保年金課・麻生庁舎総合窓口・北浦庁舎総合窓口）ですることができます。



【問い合わせ】国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

情報公開制度および 個人情報保護制度 運用状況を公表します

総務課（麻生庁舎）

☎ 0299（72）0811

行方市情報公開条例および行方市個人情報保護の保護に関する条例の規定により、制度の運用状況を公表します。

1. 情報公開請求の状況

（平成28年度）

開示請求 件数	請求に係る決定内容	
22	開示	部分開示
18	開示	部分開示
3	部分開示	不開示
1	不開示	不開示

※請求の決定に対する不服申立てはありませんでした。

2. 個人情報開示請求等の状況

（平成28年度）

個人情報取扱事務届出件数 582件

開示請求 件数	請求に係る決定内容		
	開示	部分 開示	裁量的 開示
4			
3	開示	部分 開示	裁量的 開示
1	開示	部分 開示	裁量的 開示
0	開示	部分 開示	裁量的 開示
0	不開示	不開示	不開示

※個人情報の訂正、削除および利用停止の請求はありませんでした。

※請求の決定に対する不服申立てはありませんでした。

第10回特別弔慰金の 請求について

社会福祉課（玉造庁舎）

☎ 0299（55）0111

平成27年4月1日において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」を受けられない場合に、ご遺族お一人に第10回特別弔慰金が支給されます。第10回特別弔慰金の請求期間は、平成30年4月2日までとなっていますので、請求をされていない方は、早め手続きをしてください。請求期間を過ぎると、第10回特別弔慰金を受けることができなくなりま

すので、ご注意ください。

行方の魅力発信広報番組 「なめトーク」



IBS 茨城放送 (i-FM) (水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 1197kHz、土浦・県西中継局 1458kHz) 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

FM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!

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
企業の話題
充実!

茨城新聞
http://ibarakinews.jp/

全国紙とはヨコが違う! 地方に強いぞ!『茨城新聞』。

- 1 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!
- 2 『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!
- 3 お通夜の時まで掲載、細やかな「お悔やみ欄」
- 4 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

「飼い犬の登録」と「狂犬病予防注射」をお忘れなく

定期集合注射のお知らせ

【問い合わせ】環境課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

平成30年度の飼い犬の登録と狂犬病予防注射を、次の日程で実施します。

生後91日以上の犬は狂犬病予防法により「登録」と「狂犬病予防注射」が義務づけられています。

室内小型犬や猫犬も例外ではありません。全ての犬が対象です。愛犬と一緒に都合の良い会場へお越しください。



毎年
忘れずに
受けさせて
ワン!

地区	日程	時間	実施場所
玉造地区	4月8日(日)	9:00～9:20	沖洲集落センター
		9:30～9:45	羽生地区学習センター
		9:55～10:10	八木蒔地区学習センター
		10:20～10:35	澤屋商店前駐車場
		10:45～11:00	中山消防機庫
		11:10～11:25	旧上山組公民館
		11:35～11:45	江北産業跡地
		13:00～13:15	榎本農民研修センター
	4月9日(月)	13:25～13:40	若海農村集落センター
		13:55～14:25	行方市役所玉造庁舎
		9:00～9:15	藤井集会所
		9:25～9:40	荒宿農村集落センター
		9:50～10:10	玉川地区学習センター
		10:20～10:35	新田ふるさとコミュニティセンター
		10:45～11:00	手賀地区学習センター
		11:10～11:25	高須一本松前
11:35～11:55	玉造西地区学習センター		
13:00～13:15	行方市泉配水場		
13:25～13:40	小座山農村集落センター		

○登録料等

区分	登録している犬	登録していない犬
登録手数料	—	2,000円
注射済票 交付手数料	350円	350円
予防注射 料金	3,000円	3,000円
計	3,350円	5,350円

地区	日程	時間	実施場所
北浦地区	4月13日(金)	9:00～9:15	前田商店
		9:25～9:40	行方中央公民館
		9:50～10:05	南原生活改善センター
		10:15～10:35	㊤集荷所
		10:45～11:00	小貫地区学習センター
		11:10～11:25	J A グリーンショップ武田店跡
		11:35～11:55	武田地区館
		13:00～13:15	長野江田園都市センター
	4月14日(土)	13:25～13:40	金上農村集落センター
		13:45～14:00	小舟津バス停(㊤商店付近)
		9:00～9:20	要地区館
		9:30～9:45	南高岡農村集落センター
		9:55～10:10	中根農村集落センター
		10:20～10:40	繁昌地区学習センター
		10:50～11:05	吉川農村集落センター
		11:15～11:30	旧北浦幼稚園
11:35～12:00	行方市役所北浦庁舎		

地区	日程	時間	実施場所
麻生地区	4月15日(日)	9:00～9:15	五町田ふるさとコミュニティセンター
		9:25～9:40	西浦地区学習センター
		9:50～10:05	今宿農村集落センター
		10:15～10:30	橋門四番組集会所
		10:40～10:55	小高地区館
		11:05～11:25	島並農村集落センター
		11:40～11:55	本城会館
		13:00～13:15	(有) 出沼喜之助商店前
	4月16日(月)	13:25～13:40	粗毛農村集落センター
		13:50～14:20	麻生公民館
		14:30～14:45	新原公民館
		9:00～9:15	井貝農村集落センター
		9:25～9:40	谷津農村集落センター
		9:50～10:05	四鹿杉平農村集落センター
		10:15～10:30	青沼ふるさとコミュニティセンター
		10:40～10:55	石神構造改善センター
11:05～11:20	太田地区館		
11:30～11:45	台矢幡集会所		
13:00～13:15	白浜ウォーキングセンター		
13:25～13:40	大和地区館		
13:50～14:05	天掛ふるさとコミュニティセンター		

○犬の登録は生涯1回

平成7年4月1日以降に済ませた登録は、その犬の生涯にわたって有効で、毎年登録する必要はありません。

○狂犬病予防注射は、毎年1回受けなければなりません。

○届け出は環境課へ

登録犬が死亡したり、所在地や所有者に変更があったときは、届け出をしてください。

○問い合わせ

環境課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

▶ 予防注射当日 ☎090-4597-3111

アントラーズ・ホームタウン協議会Presents

～このページはホームタウン5市共通のものを掲載しています～

鹿島アントラーズ 2018シーズン開幕!

全冠制覇へ



2月24日、明治安田生命Jリーグ2018シーズンが開幕しました。

我らが鹿島アントラーズは、“全冠制覇”を目標に掲げ、一試合一試合を戦っていきます。ホームタウンの皆様も、誇るべき地域の宝である鹿島アントラーズを全力で応援しましょう。

アントラーズ・ホームタウン協議会(※)では、鹿島アントラーズを通して、ホームタウンの皆様の“元気”につなげるため、今後も鹿行5市連携のもと活動していきます。



ホームタウンの皆さん、いつも応援ありがとうございます。昨シーズン、選手たちは皆さんの力強い応援を背に、最後まで戦い抜くことができました。心より感謝申し上げます。

今シーズンは、クラブスローガンに掲げた「Football Dream こそ」が示すとおり、これまでの自分たちを超え、完全制覇という大きな目標に挑戦していく一年になります。国内3大タイトルであるJリーグ、ルヴァンカップ、天皇杯、そして、未だ手にしていないAFCチャンピオンズリーグ優勝を目指します。

昨年はファン、サポーターの方々に悔しい思いをさせていただきました。今年は全てのタイトルを掴み取るため、もう一度選手たちと向き合い、新しいチーム作りを進めていきます。皆さんと喜びを分かち合えるよう、強い気持ちでシーズンを戦い抜きますので、ぜひカシマスタジアムで声援を送ってください。優勝を目指して共に戦いましょう。

鹿島アントラーズ 監督 大岩 剛

(※)アントラーズ・ホームタウン協議会は、鹿嶋市・潮来市・神栖市・行方市・銚田市と茨城県、鹿島アントラーズで構成され、鹿島アントラーズを生かした地域の発展を目指し、活動している団体です。

問い合わせ：アントラーズ・ホームタウン協議会事務局

(鹿嶋市政策企画部まちづくり政策課)

2018シーズンも我らが鹿島アントラーズへのご声援をお願いします。

All Photos ©KASHIMA ANTLERS

税金のお知らせ

今月の税金

- 国民健康保険税 第9期
納付期限（口座振替日）は
4月2日です。

納期限内の納税にご協力ください！

納税義務

税金は、納期限までに皆さまが自主的に納めていただくものです。このことを「**自主納税制度**」といい、税金本来の姿です。

市税の滞納

納期限までに納めないことを滞納といいます。

法令などにより、税金を滞納すると督促状が送付され、本来納めるべき本税額のほかに**督促手数料**や**延滞金**を納めなくてはなりません。

延滞金

決定延滞金は、納期限の翌日から1カ月以内の期間は年2.6%、その後の期間は年8.9%の割合で計算されます（※）。

※平成30年1月1日以降の割合です。

※延滞金は、平成26年1月1日以後、特例基準割合に年7.3%の割合を加算した割合（納期限の翌日から1カ月を経過するまでの期間は特例基準割合に年1%を加算した割合。ただし、この割合が7.3%を超える場合は年7.3%の割合）で計算されます。なお、以前の延滞金率はお問い合わせください。

滞納処分

市税を滞納したまま督促・催告しても完納されない場合には、納期限内に納付されている納税者の皆さまとの**公平を保つため**、その人の財産（給与、預貯金、保険、不動産など）について**差押処分**を執行しなければなりません。

差し押さえた後も納付していただけない場合は、差押財産を換価（公売等）して滞納市税へ配当する手続きを行うこととなります。この一連の手続きを**滞納処分**といいます。

滞納整理の流れ



*滞納整理の費用は、貴重な市民サービスのための財源（市税）から支払われることとなりますので、税金は納期限内に納付されますようお願いいたします。

【問い合わせ】 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

麻生中2年生が職場体験学習

1月31日(水)と2月1日(木)の2日間、麻生中学校2年生が市内外のさまざまな職種の事業所で、職場体験学習を行いました。

行方市役所には、総合戦略課に渡辺さんが、政策秘書課に篠崎さんと山本さんが体験に来てくれました。

政策秘書課で、同級生の職場体験の様子を取材した2人が、このページを作成しました。



(左から)市長、渡辺さん、山本さん、篠崎さん



JAなめがた 営農経済センター麻生

サツマイモやイチゴ、レンコンの仕分けをしていました。力仕事は大変だと言っていましたが、とても楽しそうに仕事をしていました。



美容室クレヨン

シャンプー、パーマの練習をしているときにインタビュー。「難しいからこそ、やりがいがある」と話していました。

麻生こども園

「小さい子どもとコミュニケーションを取るのは大変だけど、子どもたちがかわいいので頑張れた」と話していました。



麻生幼稚園

「子ども一人一人と視線を合わせて話すのが大切と感じた」と話していました。子どもの相手をしているときは、みんな笑顔でした。



フジサキスポーツ

「商品やお客さまに対する気遣いが、細かくてすごい」と話していました。電話対応が一番緊張したそうです。



なめがた エリアテレビ

編集作業をしているところをインタビュー。間違えると慌ててしまうけれど、とても楽しくてやりがいがあるそうです。



同級生をカメラでパチリ。

職場体験の感想

日頃から興味があった市役所の仕事について、2日間いろいろな体験をさせていただき勉強になりました。

総合戦略課で体験した「なめがたエリアテレビ」の撮影や、政策秘書課で体験した市報作成では、人に情報を伝えるにあたっての細かい気配りの大切さを学びました。また、取材の際には、地域の方々の和やかな関係を見ることができ、ますますこの職場への関心が高まりました。

これからも、この職場体験で学んだことを大切に、自分たちの将来についてきちんと考え、夢に向かって努力していきたいと思っています。

第47回水郷なめがた水辺の里写真コンクール入賞者発表

	作品名	氏名	市町村
茨城県知事賞	生け捕られた鯉	金子秀夫	栃木県芳賀郡芳賀町
行方市長賞	大賑わいのふれあいまつり	溝口一郎	行方市
茨城県議会議長賞	水上花火	関口康広	稲敷郡阿見町
茨城県教育長賞	行方台地の夕日	関野 守	行方市
環境保全行方市民会議議長賞	夕暮れの湖（うみ）	内藤佳代	行方市
行方市議会議長賞	残照	畠山英治	神奈川県藤沢市
茨城県観光物産協会会長賞	大空へジャンプ	長谷川正一	笠間市
行方市教育長賞	にわか馬が往く	中根英治	埼玉県久喜市菖蒲町
行方市商工会長賞	イルミネーション祭り	永作善巳	行方市
行方市経済部長賞	なめりーミコット	杉山明男	土浦市
かすみがうら市観光協会会長賞	白帆筑波に映えて	糸賀一典	千葉県柏市
茨城県写真館協会会長賞	瞬き	高橋竜峰	行方市
モデル部門賞	日傘と女（ひと）	實川晴一	行方市
入選	暴れ馬	猪又輝昭	日立市
	湖面に舞う	藤井美代志	かすみがうら市
	やさしい光	柿沢恵美子	下妻市
	あの夏の思い出	小林健一郎	稲敷郡阿見町
佳作	リゾートイン行方	廣岡 忍	埼玉県春日部市
	落陽	久野義春	千葉県鎌ケ谷市
	天までとどけ！	山口勝己	常総市

2月4日（日）に表彰式が行われました。



■作品展示のお知らせ

～3月15日（木）

虹の塔1階ギャラリー

3月17日（土）～3月28日（水）

玉造公民館1階ロビー

第12回なめがた環境保全フォトコンテスト入賞者発表

■中学生・写真の部

	作品名	氏名	学校名
行方市長賞	朝日 ～級友の背中～	代表 荒井穂香	玉造中
		飯島千翔	玉造中
		飯田眞一郎	玉造中
		飯島啓伍	玉造中
環境保全行方市民会議議長賞	光さえぎる紅葉	宮崎璃麻	北浦中
行方市議会議長賞	花火、ドッカーン	椎木美羽	麻生中
審査員奨励賞	秋の彩り	代表 須崎聖梧	玉造中
		木村礼生	玉造中
		茂木一期	玉造中
		渡辺葉月	玉造中
	きらめき、どこまでも	柏葉歩未	麻生中
空一面の紅葉のじゅうたん	永作春菜	麻生中	

2月4日（日）に表彰式が行われました。



■キャッチコピー付き写真の部

	作品名	氏名	学校名
行方市長賞	お魚どーこだ?!	柏葉歩未	麻生中
環境保全行方市民会議議長賞	冬の空	日下初美	北浦中
行方市教育委員会教育長賞	秋空になる柿ひとつ	吉崎大志	麻生中
審査員奨励賞	MOMIJI	立原 絢	北浦中
	6色の願いをこめて	永作春菜	麻生中

■小学生・写真の部

	作品名	氏名	学校名
行方市長賞	逆さ大イチョウ	貝塚友香	玉造小
環境保全行方市民会議議長賞	夕日に照らされて	松下瑠華	北浦小
行方市議会議長賞	至福の一時	平塚 衣	麻生東小
行方市教育委員会教育長賞	思い出の影	川島隼人	玉造小
審査員奨励賞	大銀杏の紅葉	田崎彩花	玉造小
	今からどこに行く?	平塚 衣	麻生東小
	湖にうかぶ色	高柳愛香	北浦小

★3部門の中から審査委員長が選びました

審査委員長賞 「ドキドキ見つけた！」 柏葉歩未 麻生中学校



子ども会活動の促進と充実を 茨城県優良子ども会等表彰

茨城県優良子ども会等表彰式が1月20日（土）、茨城県庁で開催され、本市では2団体（者）に賞が贈られました。

この表彰は、県内で顕著な活動をしている子ども会および育成にあたった団体・個人を表彰することにより、子ども会活動の促進と充実を図るために行われています。

- 優良子ども会
舟津子ども会（手賀地区）
- 優良子ども会指導・育成者
坂田 孝道さん（行方市子ども会育成連絡協議会顧問）

麻生東小学校が健康推進学校優秀賞

平成29年度学校保健・学校安全研究大会

1月23日（火）、県民文化センターで開催された「平成29年度茨城県学校保健・学校安全研究大会」において、麻生東小学校（関根康裕校長）が茨城県健康推進学校優秀賞を受賞しました。

本受賞は、同校の「学校歯科医と連携した歯科保健活動」など、学校保健、学校安全に関する優れた実践とその功績に対して授与されたものです。県内の小中学校から同校を含め10校が受賞しました。

おめでとうございます。



北浦中学校生徒がボランティア

第2回なめがた郷土かるた大会

11月26日（日）に北浦公民館で行われた郷土かるた大会に、北浦中学校13人の生徒たちがボランティアで協力し、かるたの読み手や審判、子どもたちの誘導などを行いました。

北浦中学校の皆さんのおかげで、参加した子どもたちも楽しい時間を過ごすことができました。

ご協力ありがとうございました。





食で彩るなめがた

行方市 6次産業化・農商工連携ビジネス地域創生シンポジウム

1月27日(土)、市文化会館で「食で彩るなめがた 行方市6次産業化・農商工連携ビジネス地域創生シンポジウム」が開催されました。

東京農業大学名誉教授の小泉武夫先生による「特産農水産物の付加価値高揚化と地域の活性化」と題した特別講演では、ものづくりを考える上では「土づくり」から商品化につなげていくこと、地域が潤っていくには一体的な6次産業化に取り組むこと、そして、豚を使った醤油や魚醤の事例など、発酵の持つ力についてお話いただきました。

また、トークセッションでは、小泉先生をはじめ、中川学園調理専門学校の実嶋伸二先生、緑と風の農園の高柳秀樹さん、なめがた農業協同組合の會田春美さん4人のパネラーと、コーディネーターの東京農業大学生物産学学部助教の小川繁幸先生による進行で「行方市における特産品の可能性」について議論が展開されました。

本市の食文化を後世に伝える必要性和、何でも採れる本市の食材のブランド化、健康やインパウンドという切り口からも、特産品の可能性が見出されました。



北浦中学校がダブル受賞

教育論文県知事賞と体力づくり奨励賞を受賞

1月30日(火)、県民文化センターで開催された「茨城県教育振興大会」において、北浦中学校が平成29年度第52回教育論文茨城県知事賞・茨城県教育研究会会長賞を受賞しました。本受賞は、同校が「魅力ある学校づくり」として取り組んだ全職員による実践と、その功績に対して授与されたものです。

また、1月26日(金)にも、茨城県教育委員会から体力づくり奨励賞が授与されました。この賞は生徒の体力テ

ストの、今年度における総合評価の値が、昨年度の値と比較し伸びが大きく、しかも今年度の値が県平均を上回っている学校を表彰するもので、県内222校から9校が受賞しました。

横田英一校長と体育主任の越川賢治先生、研究主任の小沼優子先生から、教育長に受賞の報告がありました。

おめでとうございます。



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549日(2018.3.1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543日(2018.3.1現在)



「茨城国体に向けた選手強化事業」トレーニング・栄養講習会

12月2日(土)、玉造中学校において、中学校男女ハンドボール部員と女子バスケットボール部員を対象とした「トレーニング・栄養講座」を行いました。

この講習会は茨城国体に向けた選手強化事業の一環で、トレーニングは各種目の技術指導ではなく、身体能力の基礎体力向上を目指して行うことや、栄養指導は3度の食事を規則正しく取ることによって、体調管理ができることなどを学びました。



「いきいき茨城ゆめ国体」ボランティアと協賛を募集します！

茨城国体の啓発と、イベントやビーチハンドボールの円滑な運営を進めるため、市民の皆さまからボランティアを募集します。

併せて、本大会にご理解ご支援を頂ける企業団体の皆さまに、広報啓発や大会運営に必要な物品等提供のご協力をお願いします。

【問い合わせ】生涯学習課スポーツ推進室(北浦庁舎) ☎0291-35-2111

行方市スポーツ少年団を紹介します！ ★第23回★

麻生スピリッツスポーツ少年団 ～ミニバスケットボール～

平成29年から立ち上げた新しいチームです。
麻生地区になかった、男子のミニバスケットボールチームです。

バスケットボールを始めたい、興味のある子は、ぜひとも参加していただきたいと思います。

◆活動日

月曜日 18:30～20:30 麻生小学校
金曜日 18:30～20:30 麻生東小学校
日曜日 9:00～12:00 麻生東小学校

◆問い合わせ

濱田和広 ☎080-1099-9733



第12回行方市近隣スポーツ少年団 バレーボール大会

1月20日(土) 北浦運動場体育館ほか

【優勝】八郷南 JVS

第12回市内女子ミニバス親善リーグ戦

7月9日(日)・1月21日(日) 麻生運動場体育館ほか

【優勝】北浦 GrassesMBC

【準優勝】麻生ミニバスケットボールスポーツ少年団

【第3位】玉造山王ミニバスケットボールスポーツ少年団

スキー教室が開催されました

体育協会スキー部主催の「スキー教室」が、1月19日(金)～21日(日)に開催されました。

初心者からレベルに合わせて、指導者の熱心なアドバイスを受け、盛況の内に終了しました。



第3回行方杯高等学校バスケットボール大会

2月3日(土) 4日(日) 麻生運動場体育館ほか

男子の部

【優勝】船橋東高等学校(千葉県)

女子の部

【優勝】久喜高等学校(埼玉県)

第12回行方市小学生ハンドボール大会

2月10日(土)・11日(日) 麻生運動場体育館ほか
60チームの参加により開催されました

男子の部

【優勝】三郷ハンドボールクラブ(埼玉県)

女子の部

【優勝】三郷ハンドボールクラブ(埼玉県)

【第3位】麻生フェニックス Jr.

ちびっ子の部

【優勝】HC市川(千葉県)

玉造ロータリークラブ40周年

玉造ロータリークラブ創立40周年記念式典が、10月22日(日)に、ニューますみ(芹沢)で開催され、行方市スポーツ少年団本部長川島信義氏へ、40周年記念寄付金が贈られました。

寄付金は、行方市スポーツ少年団活動に役立てます。

射初会

1月14日(日) 麻生運動場弓道場

団体

【優勝】

小沼徳雄(玉造)・斉藤勝美(玉造)・柳町照夫(麻生)

射込

【優勝】佐藤至学(玉造) 【準優勝】額賀陽平(麻生)

【第3位】柳町照夫(麻生)

射詰

【優勝】額賀陽平(麻生)

【金の賞】佐藤至学(玉造)・深沢辰五郎(麻生)

【天的賞】鈴木 猛(麻生)

【地的賞】斉藤勝美(玉造)

【人的賞】久保喜雄(麻生)

行方市冬季バドミントン大会

1月14日(日) 北浦運動場体育館

男子ダブルス 70歳以上 90歳未満

【優勝】照沼・元宮(L & B)

【準優勝】中根・大河(北浦)

【第3位】小沢・梅原(北浦)

男子ダブルス 90歳以上 110歳未満

【優勝】遠田・森(北浦クラブ)

【準優勝】山口・槍崎(新治クラブ)

【第3位】羽生・鬼澤(ブルーインパルス)

男子ダブルス 110歳以上

【優勝】井上・荒井(常陽シャトルズ)

【準優勝】根本・鈴木(L & B)

【第3位】長沼・林(Fシャトル)

女子ダブルス 70歳以上 90歳未満

【優勝】中居・遠田(北浦クラブ)

【準優勝】櫻井・石川(神栖アンクラーズ)

女子ダブルス 90歳以上 110歳未満

【優勝】重実・安藤(北浦)

【準優勝】千田・篠原(スピードスター)

【第3位】星・小野沢(L & B)

【第3位】荒井・茂木(常陽シャトルズ)

初心者ダブルス

【優勝】東峰・久保田(小川シャトル)

【準優勝】井上・井上(ブルーインパルス)

【第3位】山口・室町(小川シャトル)

情報メール一斉配信サービス（メールマガジン）をリニューアルします

【問い合わせ】政策秘書課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

市では、昨年10月から、市が放送する防災行政無線の放送内容をメールマガジンでも配信しています。

平成30年4月からは、防犯情報等の迅速かつ確かな広報を図るため、犯罪情報、不審者情報などは、行方警察署から防災行政無線を直接放送します。これに伴い、防災行政無線とメールマガジンとのさらなる連携を図るため、メールマガジンの配信項目を一部変更します。

防災行政無線の情報は、防災行政無線テレホンサービス（☎ 0299-72-1144）と併せて、メールマガジンをご利用ください。

●4月からの配信項目（12→8）※廃止または統合となる項目

新（8）	旧（12）
1 市からのお知らせ	1 市からのお知らせ
2 選挙速報	2 選挙速報
3 火災情報	3 火災情報
4 防災無線情報	4 防災無線情報 6 不審者情報
5 イベント情報	5 市イベント情報 7 観光情報 10 市民講座情報
6 市税情報	8 市税等納期限情報 9 公売情報
7 健康情報	11 健康情報
8 子育て情報	12 子育て情報

※システムメンテナンス完了後、旧項目から新項目に自動登録されますので、変更手続きは不要です。

※システムメンテナンス期間は、市ホームページ、メールマガジンでお知らせします。

●新規登録方法（メールマガジンを初めて登録する方）

裏表紙の新規登録用二次元コード（QRコード）をバーコードリーダーで読み込んでアクセスし、新規登録してください（配信項目は全てのカテゴリを選択した状態で登録されます）。

市報なめがた 読者プレゼント！

いつも「市報なめがた」を読んでいただき、ありがとうございます。クイズの答えと併せて「市報なめがた」へのご意見、ご感想をお寄せください。正解者の中から抽選で20名様に、行方市オリジナルグッズをプレゼントします。ご応募お待ちしております！

【応募方法】 ハガキに、住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え（解答番号）・「市報なめがた」を読んだご感想やご意見を書いて、次のあて先までお送りください。

※お一人様1通とさせていただきます。

【応募先】 〒311-3892 行方市麻生 1561-9

行方市役所政策秘書課「市報なめがたプレゼント」係

【応募締切】 3月30日（金）（当日消印有効）

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※応募された方の個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。

★クイズ★

平成21年9月に開始した「情報メール一斉配信サービス（メールマガジン）」の、平成30年2月の登録者数と総配信数に近いものは、次のうちどれでしょう。

- ①登録者 3,000人 配信数 2,200回
- ②登録者 5,000人 配信数 4,400回
- ③登録者 10,000人 配信数 8,800回

情報ひろば



行方市の人口

総数 35,649人（-49）
男 17,787人（-39）
女 17,862人（-10）
世帯数 12,860世帯（+6）

平成30年2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
市の木 イチョウ
市の鳥 シラサギ
(山百合) (銀杏) (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
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。

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



- 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

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

これまでの活動を振り返って

行方市男女共同参画推進委員会委員長 江原 真弓

これまでの行方市男女共同参画推進委員会の活動は、市民の皆さまにどれほど知られてきたでしょうか？

平成 25 年の発足時は、委員会を開くたびにその手ごたえのなさに失望し、自分たちの話し合いが無駄であるような思いさえ抱きました。何をすべきかわからない状態にもかかわらず、市民の意識を変えたいという強い思いもあって、試行錯誤を重ねました。

まずは、次世代を担う若者を対象に、市内中学校で「固定観念や性差に捉われない職業選択についての出前講座」を平成 27 年から延べ 9 回開催しました。また、企業の取り組みや「働き方改革」について、企業の担当者や活躍する女性からコメントをいただき、市報を通してコラムとして発信してきました。ワークライフバランスを目的にした研修会やワークショップで啓発活動も行ってきました。

行方市では、3月に「第3次行方市男女共同参画基本計画」を策定見込みです。市民意識調査やワークショップでの意見に基づき、策定委員会（平成 29 年設置）での活発な意見交換を反映させた計画となっています。これまでの地道な活動もこの計画につながっていると信じています。

今後は、この計画に沿って新たな取り組みをスタートさせていきますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

◆行方市男女共同参画推進委員会：「行方市男女共同参画推進計画（現行の計画）」に基づく事業を推進することや、施策の進行管理等を行う組織です。



市報で発信した記事を
コラム集として発行



中学生を対象にした出前講座の様子

■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



移動スーパー
つくし丸

移動販売員
(オーナー) 募集

事業内容に関するお問い合わせは下記迄ご連絡お願いいたします。【受付時間:10:00~18:00】
株式会社セイミヤ本部人事総務部 ☎0299-63-1161



Books 図書館情報

29年度の目標利用者数 10,000人
 1月31日現在の利用者数 7,220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◆

- ・天翔ける (葉室 麟)
- ・It 1~4 (スティーヴン・キング)
- ・はじめての八十歳 (山藤章二)
- ・プラタモリ 11、12 (NHK プラタモリ制作班)
- ・愛しのから揚げレシピ 94 (今井 亮)
- ・かいけつゾロリのおいしい金メダル (原ゆたか)
- ・だるまちゃんとはやたちゃん (かこさとし)
- ・ハローキティとあそぼう！まなぼう！【DVD】
- ・本のお口よごしですが (出久根達郎)【CD】
- ・Finally (安室奈美恵)【CD】
- ・Golden Best (ZARD)【CD】



◆市のホームページから蔵書検索！◆

市のホームページから、ワンクリックで図書館の蔵書が検索ができるようになりました。ページ右側の「行政リンク」から検索できます。新刊情報も随時更新中です。ぜひご利用ください。

(↓蔵書検索の他、市立図書館のページにも進めます)

「行政リンク」

- ・なめがた大使
- ・各課紹介
- ・行方市立図書館
- ・図書館蔵書検索
- ・入札・契約情報
- ・行方市職業紹介所
- ・公売情報
- ・情報メール一斉配信サービス
- ・行方市例規集
- ・行方市のうた

★小さいお子さん向けに

図書館 おはなしの森

3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
3月24日(土) 14:00~15:00	おはなし会 (テーマ:花まつり)



★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>

ブックスタートボランティア募集中！

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。



March 3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」

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。

介護支援専門員（ケアマネジャー）とは



平成12年に介護保険制度が施行され、皆さんの生活にも浸透してきたと思いますが、介護支援専門員（ケアマネジャー）って何する人？と役割を理解されていない方も多いかもしれません。

介護支援専門員は、介護の知識を幅広くもった専門家で、皆さんが介護保険のサービスを利用するにあたって、さまざまな支援を行います。

介護支援専門員（ケアマネジャー）のおもな役割

○相談・アドバイス

利用者や家族からの介護保険サービスについて相談に応じ、アドバイスをします。また、悩みや愚痴の聞き役にもなります。

○ケアプランの作成

サービスを利用する際に必要となる「ケアプラン」を作成します。

○連絡・調整

サービス事業所との連絡や調整をし、適切なサービスに導きます。

○介護保険施設の紹介

介護保険施設の利用を希望する人には、適切な施設を紹介します。

本市にも、介護支援専門員は居宅介護支援事業所や介護保険施設、地域包括支援センターに在籍しています。近隣市も含めて約70人の介護支援専門員が連絡協議会を設立し、毎月1回勉強会を開催しています。皆さんがいつまでも住み慣れた自宅で生活できるお手伝いのできればと、日々活動しています。



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	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 2:00~7:00	○	○	○	○	○	休	休

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



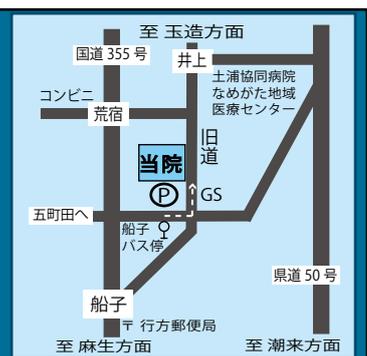
当院は「船子」バス停留所より徒歩1分です
ご自宅で施術する往診のご用命を受付ております

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。





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♪



子育て広場で「ママヨガ」を行いました



1月22日（月）、子育て広場（北浦保健センター）で、ヨガインストラクターの鈴木綾子さん（市内在住）による「ママヨガ」を行いました。

この日は16組の親子が参加し、子どもと一緒に体を動かしたり、お母さんがヨガのポーズをしたりして楽しみました。

参加者からは「先生から教えてもらったことを、家でもやってみたいと思います」「体をほぐすことができ、とてもリラックスできました」と感想をいただきました。

どれみでは、来年度も親子講座として「ママヨガ」の開催を計画しています。



子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30
【午後】 13:00～15:00

3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
2	金	★				
5	月				○	
6	火		○			
7	水					○
8	木	○				
9	金				★	★◆
12	月				◆	
13	火					○
14	水		○			▲♪
15	木		○		○	
16	金	○			○	
18	日		○			
19	月					○
20	火		▲	○		
22	木				○	○
23	金	♪◆				
27	火	○				○
28	水		○	♪▲		
29	木					○

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。



子育て広場で「ミュージック・ケア」を行っています！



昨年12月から、各子育て広場で月1回「ミュージック・ケア」を開催しています。指導者は、子育て広場の指導員であり、NPO法人ミュージック・ケア協会ミュージック・ケアワーカーの田中香さん。

参加した皆さんはさまざまな音楽に触れながら、鈴や鳴子などの楽器を使って楽しんでいます。

田中さんは「ミュージック・ケアは、誰でもどこでもいつでも楽しめる音楽療法です。子どもの笑顔が一番なので、これからもたくさんの笑顔を引き出せるような音楽を提供していきたいと思っています。お気軽にご参加ください」と話しています。

子育て広場では、今月もミュージック・ケアの開催（「♪」マークのある日）を予定していますので、右上の子育て広場カレンダーを参照していただき、ぜひご参加ください。





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Ⅱ



人間ドックで結果が良くないことを指摘されてから、一念発起でダイエットを始めました。具体的には、毎朝晩体重計にのり、体重をカレンダーに書く「レコーディングダイエット」や、食べ物と食べ方に気を付けたダイエットに取り組みました（詳しい内容は、市報2月号をお読みください）。

このような方法でダイエットを始めたところ、驚くことに、1カ月で2kgの減量に成功しました。今までならここで喜んでダイエットをやめ、リバウンドしていましたが、今回は、毎日体重を書き込んでいたため「せっかく痩せたのに、このままやめてしまってはもったいない！」という気持ちが働き、どこまで減らせるのか試したくなりました。

しかし、食事制限を続けていくとどうしてもストレスがかかるので、週に一度だけ好きなものを食べるようにしています。

現在は、ダイエットスタート時から体重が減るペースが鈍くなりましたが、着実に2カ月で1kgのペースで減らすことができました。1年前に着ていたスーツのウエストがかなりゆるくなり、服を作り直すまでになったことが、ダイエットに成功した実感となっています。

先日、1年ぶりに人間ドックを受診しました。結果は、体重をはじめ血圧や血液検査の値も改善しました。

これからも体重や食事には気を付けて、リバウンドしないように心がけていこうと思っています。

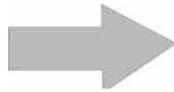
<市長のダイエットによる変化>

Before(2016年11月)



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

ダイエット
開始!!



After (2017年8月)



- ・体重：前回人間ドックから-6kg
- ・BMI（体格指数）：24.8 ↓
- ・腹囲：87.0cm（-8cm）
- ・血圧：121/77mmHg ↓
- ・中性脂肪：134mg/dl ↓



市長は、レコーディングダイエットや食べ物・食べ方に気を付けるなど、自分に合ったダイエットに取り組むことで、体重減少や血液データ改善の効果を上げられていましたね。

公民館情報コーナー

公民館講座・教室（後期風景）

各公民館では、平成 29 年度後期講座・教室の風景を展示しています。ぜひご覧ください。

平成 30 年度前期講座・教室の募集は、5 月頃を予定しています。

◇開館日時

月曜日を除く毎日午前 9 時～午後 5 時



【問い合わせ】

北浦公民館 ☎ 0291-35-3777

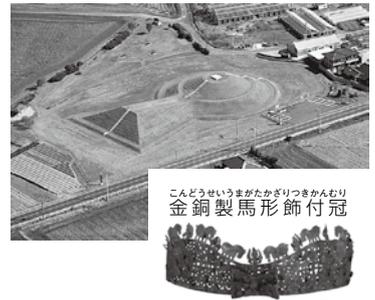
麻生公民館 ☎ 0299-72-1573

玉造公民館 ☎ 0299-55-0171

「行方市文化財」巡り旅 61

さんまいづかこふん 三味塚古墳

市指定有形文化財（史跡）
指定年月日：平成 2 年 8 月 23 日
所在地：沖洲 467-1



国道 355 号線沿いの小美玉市境の低地に、5 世紀末から 6 世紀初めに築造されたと見られる「三味塚古墳」があります。

墳丘の全長が 85m で、前方部は幅 40m、高さ 6m、後円部は直径 47m、高さ 8m の前方後円墳で、周りには深さ約 2m の堀があります。また、墳丘には円筒埴輪や形象埴輪が三段に積み上げられ、後円部の中心には、墳頂下 2.7m に箱式石棺（筑波石 9 枚で囲い、周りは朱塗り）が置かれ、伸張葬の形で遺骸が埋葬されていました。副葬品としては、全国でも珍しい意匠を持つ金銅製馬形飾付冠（※）をはじめ、金銅製垂飾付耳飾、平縁変形四神四獣鏡、竹櫛、玉類、剣、戟、甲冑（短甲）、埴輪（円筒・形象）などの貴重な遺物が多く出土し、特に馬具の副葬品は特徴的です。

この古墳は、周辺に位置する勅使塚古墳や大日塚古墳と共に沖洲古墳群を形成しています。

※金銅製馬形飾付冠（現物は県立歴史館が所有、レプリカは虹の塔 2 F に展示）

【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！



不審なメールやSMSにご注意！

【事例】

携帯電話に広告メールが届いた。内容を確認すると、無料でアイドルの動画が見ることのできるサイトだった。動画のスタートボタンをクリックすると「ご登録ありがとうございます」と画面が表示され、登録完了になってしまったようだった。その他に、固体識別番号や IP アドレスが表示された。まさか登録になるとは思わず、自分の個人情報が出てしまったと思い、すぐに解約しようと思った。電話で解約したい旨を伝えると、解約するには、今日中に解約金 9 万円支払わないといけなかったと言われた。どうしたらよいか。

【解説】

一般的には、IP アドレスや固体識別番号からは、携帯電話の利用者の住所や氏名を特定することはできません。心当たりのない不審なメールや、ショートメールメッセージ（SMS）が届いても、記載されている連絡先へは決して連絡しないようにしましょう。また、実在する事業者名が記載されているメール等が届いて不安な場合には、事業者のホームページや問い合わせでメール等を送っているか確認し、行方市消費生活センターに相談しましょう。

— まずはお電話を！ —

【問い合わせ】行方市消費生活センター ☎ 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



鹿島アントラーズ
オフィシャルサイト



2018年シーズン前半 ホームゲームスケジュールのご案内

アントラーズは、2月14日からACL予選リーグ、2月25日からJ1リーグがスタートしました。今年は「Football Dream こえる」をクラブスローガンに掲げ、国内3大タイトルであるJリーグ、ルヴァンカップ、天皇杯、そしてAFCチャンピオンズリーグの全冠制覇という大きな目標に挑戦していく1年となります。

ぜひカシマスタジアムまで足を運び、皆さんの熱い声援をお願いします。

3/3 (土)	16:00	J1リーグ	第2節	ガンバ大阪
3/10 (土)	15:00	J1リーグ	第3節	サンフレッチェ広島
3/13 (火)	19:00	ACL	第4節	シドニーFC
3/31 (土)	15:00	J1リーグ	第5節	北海道コンサドーレ札幌
4/14 (土)	14:00	J1リーグ	第8節	名古屋グランパス
4/17 (火)	19:00	ACL	第6節	水原三星ブルーウイングス
4/25 (水)	19:00	J1リーグ	第10節	ヴィッセル神戸
5/2 (水)	19:00	J1リーグ	第12節	V・ファーレン長崎
5/5 (土)	17:00	J1リーグ	第13節	浦和レッズ
5/20 (日)	14:00	J1リーグ	第15節	ベガルタ仙台
7/22 (日)	18:30	J1リーグ	第17節	柏レイソル

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/>



政策秘書課で、市の広報活動を体験学習した中学生 (今号14ページ)。庁舎付近の事業所等と同じく体験学習する同級生たち取材しました。ハキハキと質問する姿は頼もしく、カメラの操作もバッチリ。今回の体験が、将来に少しでも役立てばうれしいです。みんな、これからもがんばってね。(美)

日差しも柔らかくなり、家から眺める農作業の風景からも、少しずつ春を感じる今日この頃。春を迎え、身の回りでも入学準備や地区役員交代など、さまざまな行事や予定が目白押しです。過ごしやすくも忙しい時季を迎える中、冬に植えた花壇の花の生長が、細やかな楽しみのひとつです。(健)

◆編集後記◆

かわいい笑顔あつまれ!

おままごと
だいすき♪

かなつか ゆずき
金塚 柚稀ちゃん
3歳 H26.9.21 生まれ



なめがたでキラリ輝く「ひと」

青色ボールペン1本で描かれた数々の作品



しみず く に こ 清水 久仁子さん (29歳)

Profile

青色ボールペン1本で絵を描くペン画家。子育てしながら制作を続け、昨年6月に独立。都内での合同展に参加するなど幅広く活動中。2月まで麻生公民館後期講座「ペン画教室」の講師も務めた。内宿在住。

青一色で描かれた優しい絵。細部にもさまざまな模様が描き込まれ、見ているだけで楽しい気持ちになってきます。

二児の母でもある清水久仁子さんは「平和・愛・自然」をテーマに、そのとき頭に浮かんだものを青色ボールペンだけで表現するペン画家です。

「これまで水彩やアクリルなどいろいろな画材で描いてきましたが、子育てしながら道具を広げるのが大変で。ペンなら描きたいときにパツと描けて、今

育ったまちも行方市も、自然が豊かな場所。自然に触れながら、イメージがパツと浮かんだときに描きます。モチーフは「自然や生き物、人、子どもたちの笑顔」などさまざま。モチーフが決まったら、周りの細かい部分を考えながら描き進めます。子どもたちも見ると絵だから、優しく柔らかいタッチで。「無心で集中し、リラクセスして描くことが、自分にとって大切な時間。妊娠中は絵を描くことが胎教でした」。

自分の生活スタイルに合っています。絵を描こうとたまたま手に取ったペンが青色だったのです。落ち着きがあつて気持ちが癒やされる色です」。

清水さんは、作画には技術的な縛りを設けず自由に描きたいと考えていますが、それでも「ペンだけで」「青色だけで」作品を描く、という自分の「限界」を決めて制作を続けています。

幼い頃を過ごしたのは、埼玉県狭山市。父親が趣味で油絵を描いており、芸術はいつも身近なものでした。「父のおかげで豊かな感性が身につきました」と清水さん。



清水さんが講師を務めた公民館後期講座「ペン画講座」の様子。楽しく和やかに制作していました

結婚後、夫のふるさとである行方市に移住し、幼い頃から好きだった絵を通信制の学校で学び始めました。3年間でさまざまな課題をこなしながら、子育ても同時進行。「ここで学んだことが、今の自分の基礎になっていると感じます」。

今後は大きな作品のほかに「絵本を作りたい」という夢がある清水さん。一番の応援団は家族。特に夫の後押しがあるからできると話します。「絵の勉強をしないと迷っていたときに『夢をかなえるためにやってみたら』と、背中を押してくれたのが夫でした」。

「好きなことを仕事にできて良かったです。夢に向かって、今できることを着実にやっていきたいと思います」。清水さんはこれからも、夢の実現に向けて一歩ずつ進んでいきます。

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いただけます。右のQRコードから無料アプリ(カタボケ)をご覧ください。



このアイコンが目印



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 หนังสือดิจิทัล
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→

