

市報

なめがた

Namegata City Public Relations

2018

7

July

No.155



◆主な内容

お知らせワイド版

(平成 30 年度国保税改正、後期高齢者医療のお知らせ ほか)

まちの話題

(国体会場を花で飾ろう!、チャレンジデー 2018 結果発表 ほか)

なめがたでキラリ輝く「ひと」

p. 2

p.12

p.24

じゃがいも掘り、楽しかったよ!

地域の方のご厚意で提供していただいた畑で、じゃがいもの収穫を体験した麻生幼稚園の子どもたち。

行方の大地の恵みと地域の皆さんの温かい心に触れ、子どもたちは元気いっぱい成長しています。

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。

平成 30 年度 国民健康保険税改正のお知らせ

～軽減制度が拡充されます～

【問い合わせ】 税務課市民税グループ（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

世帯主（世帯主が加入者でない場合も含む）およびその世帯の国民健康保険加入者（特定同一世帯所属者を含む）の所得の合計額が一定金額以下の場合、その世帯の均等割額と平等割額をそれぞれ7割、5割、2割軽減しています。

国の制度改正により、平成30年度から5割、2割の軽減対象となる所得基準額を引き上げ、軽減対象世帯が拡充されます。

■改正後の軽減の内容

軽減割合	改正前	改正後
7割軽減	世帯主と国保加入者および特定同一世帯所属者の前年中の所得の合計が、住民税基礎控除額（33万円）以下の世帯	改正なし
5割軽減	世帯主と国保加入者および特定同一世帯所属者の前年中の所得の合計が、33万円＋27万円×国保加入者数（特定同一世帯所属者を含む）以下の世帯	世帯主と国保加入者および特定同一世帯所属者の前年中の所得の合計が、33万円＋27万5千円×国保加入者数（特定同一世帯所属者を含む）以下の世帯
2割軽減	世帯主と国保加入者および特定同一世帯所属者の前年中の所得の合計が、33万円＋49万円×国保加入者数（特定同一世帯所属者を含む）以下の世帯	世帯主と国保加入者および特定同一世帯所属者の前年中の所得の合計が、33万円＋50万円×国保加入者数（特定同一世帯所属者を含む）以下の世帯

※特定同一世帯所属者とは、後期高齢者医療制度の加入者となったことに伴い国民健康保険の資格を喪失した人で、引き続き同一世帯に属する人のことをいいます。

■軽減には所得申告が必要です

この軽減を受けるには、届け出は必要ありません。国保税額を計算するときは、基準に該当する世帯は自動的に軽減されます。

ただし、世帯の国保加入者の中に所得未申告の方がいる場合は軽減が適用されません。また、高額療養費の自己負担限度額の負担区分が上位区分で判定されてしまいます。

※収入がない場合でも申告は必要になります。

■簡易申告

下記に該当する方は、簡易申告をしてください。

- ・平成30年1月2日以降に新規入国した外国籍の方
- ・平成30年1月1日現在海外に居住していた方

※平成29年中に日本で収入のあった方は、給与明細等の収入が確認できるものがあればお持ちください。

■賦課限度額の引き上げについて

賦課限度額とは、1世帯（納税義務者）に課税される限度の金額のことです。こちらについても、国の制度改正により一部変更となりました。

区分	引き上げ前の額	引き上げ後の額	増加分
医療保険分	54万円	58万円	4万円
後期高齢者支援分	19万円	19万円	変更なし
介護保険分	16万円	16万円	変更なし
合計	89万円	93万円	4万円

後期高齢者医療のお知らせ



【問い合わせ】 国保年金課医療グループ（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

■ 8月1日に「被保険者証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」が更新されます

現在お使いの「被保険者証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、7月31日までの有効期限となっています。

新しい「被保険者証」（セピア色）は、7月中旬に簡易書留にて郵送しますので、お受け取りをお願いします。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（黄色）をお持ちの方で、引き続き交付対象となる方については、「被保険者証」とあわせて郵送します。

なお、有効期限を経過した「被保険者証」等は、お近くの市役所窓口までご返却いただくか、ご自身にて処分をお願いします。

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、被保険者が属する世帯の全員が住民税非課税である場合に交付されます。



新しい被保険者証はセピア色です

■平成30年度保険料の決定通知書および納付書を送付します

特別徴収（年金からの天引き）の該当にならない方は、7月中旬に郵送される納付書にて、保険料を納付していただくことになります。

決定通知書が届きましたら、必ず中身を確認していただき、納付書が同封されている場合は、各納期限までに納付をお願いします（口座振替をお申し込みの方は、納期限日に振替させていただきますので、残高のご確認をお願いします）。

また、特別徴収（年金からの天引き）による保険料の納付がある方については、8月中旬に決定通知書を郵送します。

◆保険料の納め方

特別徴収（4月～翌年2月 隔月6回）	普通徴収（7月～翌年2月 毎月8回）
年金からの天引き	納付書または口座振替
年金（遺族・障害年金を除く）額が年額18万円以上の方、介護保険料との合計額が年金支給額の2分の1を超えない方	左記に該当しない方、前年度に保険料変更があった方、平成30年2月以降に新たに後期高齢者医療制度に加入された方など

※普通徴収による納付は、納め忘れがなく、手間が省ける口座振替が便利です。

- ・手続きは、市内にある金融機関の本店・支店の窓口でできます。口座振替をする方の預貯金通帳およびお届け印をご持参ください。
- ・申込書は、市内の金融機関窓口にあります。市外の取扱金融機関に申し込みされる場合はご連絡ください。
- ・口座振替を希望する納付月分の前月までにお申し込みください。

※特別徴収による納付は、申請することで普通徴収（口座振替のみ）に変更することができます。

- ・金融機関での口座振替の申し込み後、後期高齢者医療担当窓口で徴収方法変更の申請手続きをしてください。
- ・口座振替をした方の社会保険料控除に適用でき、世帯全体でみたときの住民税・所得税の負担額が少なくなる場合があります（口座名義人が被保険者本人の場合は、住民税・所得税の負担額は変わりません）。

※被保険者の方が関係書類等の受け取りが困難な場合は、送付先を変更することができます。

- ・被保険者本人以外の住所地に郵送することができます。後期高齢者医療担当窓口にて送付先の変更手続きをしてください（届出人の身分を証明するもの・印鑑が必要です）。

介護保険は、高齢者の暮らしを社会みんなで支える仕組みです

【問い合わせ】 介護福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

■介護保険料の改定

市では、本年度から3カ年を計画期間とする「行方市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の第7期計画を策定しました。

この計画は、介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護等の連携、認知症対策の推進、介護予防・日常生活支援総合事業の推進等、サービス提供体制のさらなる充実に向け、施策やサービスの提供量、介護保険財政の安定化のための方策を具体的に計画し、市民と共に推進していくものです。

第7期計画の策定に伴い、計画期間中における介護サービス費等の見込みに基づき介護保険第1号被保険者（65歳以上）の保険料を改定しました。

■65歳以上の方の保険料(第1号被保険者) 第7期(平成30～32年度)

所得段階	対象者	料率	年額 (月額目安)
第1段階	○生活保護受給者の方 ○世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金受給者の方 ○世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方	0.45	30,240円 (2,520円)
第2段階	○世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超えて120万円以下の方	0.75	50,400円 (4,200円)
第3段階	○世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円を超える方	0.75	50,400円 (4,200円)
第4段階	○本人が市民税非課税で、同一世帯内に市民税課税者がいて、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方	0.95	63,840円 (5,320円)
第5段階 【基準額】	○本人が市民税非課税で、同一世帯内に市民税課税者がいて、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超える方	1.00	67,200円 (5,600円)
第6段階	○本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	1.25	84,000円 (7,000円)
第7段階	○本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の方	1.35	90,720円 (7,560円)
第8段階	○本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	1.50	100,800円 (8,400円)
第9段階	○本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上の方	1.70	114,240円 (9,520円)

※月額保険料は目安であり、年間保険料を1/12にしたものです（納付期限・納付方法により金額が増減することがあります）。

※合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額を差し引いた金額で、譲渡所得の特別控除や損失等にかかる繰越控除を行う前の金額をいいます。

ただし、各所得段階対象者の合計所得金額には、長期譲渡所得及び短期譲渡所得の特別控除額を適用し、さらに、第1段階から第5段階の合計所得金額には、公的年金から生じる雑所得を控除します。

■保険料の納め方

納め方は、受給している年金の額によって、年金から天引きされる「特別徴収」と納付書や口座振替により納めていただく「普通徴収」の2通りに分かれます。

特別徴収	年金が年額 18 万円以上の方は、年金の支払月に年 6 回に分けて天引きされます。ただし、年度途中で 65 歳に到達した方や他の市区町村から転入した方などは、すぐに年金天引きにはなりませんので、年金天引きが開始（おおむね 6 か月から 1 年後）されるまでは、一時的に納付書または口座振替で納めていただきます。
普通徴収	年金が年額 18 万円未満の方や、年度途中で 65 歳に到達した方、他の市区町村から転入した方は、納付書または口座振替で納めていただきます。

※保険料を滞納していると、保険料を滞納している期間に応じ、次のような措置がとられます。

- 1 年以上滞納すると … サービスを利用したときの費用の全額をいったん利用者が負担し、申請により、あとで保険給付分が支払われます。
- 1 年 6 カ月以上滞納すると … 費用の全額を利用者が負担し、申請後も保険給付の一部または全部が一時的に差し止めとなり、滞納していた保険料に充てられることもあります。
- 2 年以上滞納すると … サービス利用するとき利用者負担が 3 割（通常 3 割の方は 4 割）になったり、高額介護（介護予防）サービス費が受けられなくなったりします。

◆ 65 歳以上で現役世代並みの所得がある人は、利用者負担割合が 3 割になります

本人の「合計所得金額（※ 1）」が 220 万円以上の方で、世帯の 65 歳以上の方の「年金収入とその他の合計所得金額（※ 2）」が単身世帯で 340 万円以上、2 人以上世帯で 463 万円以上の方は、サービスを利用するときの自己負担が 3 割負担になります。

※適用期間が平成 30 年 8 月 1 日以降分の「介護保険負担割合証」（白色）は後日郵送されます。

（※ 1）「合計所得金額」とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額をいいます。また、長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除を控除した額で計算されます。

（※ 2）「その他の合計所得金額」とは、※ 1 の合計所得金額から、年金の雑所得を除いた所得金額をいいます。

◆ 介護保険負担限度額認定証（白色）が更新になります

所得の低い方が施設サービスを受けるときに、居住費と食費の自己負担額が上限額までとなる「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、平成 30 年 7 月 31 日までの有効期限となっています。

平成 30 年 8 月 1 日以降分については、あらためて申請手続きが必要になります。

◆ 高額医療・高額介護合算制度の現役並み所得者の負担限度額が変更されます（70～74 歳の人がある世帯または後期高齢者医療制度で医療を受ける人がある世帯）

年間の医療費と介護サービス費の利用者負担（それぞれのサービスの限度額適用後の利用者負担）が、一定の限度額を超えたときに支給される「高額医療・高額介護合算制度」の限度額が、平成 30 年 8 月の算定分から変更されます。

負担限度額	
所得区分	平成 30 年 7 月算定分まで
現役並み所得者	67 万円
一般	56 万円
低所得者Ⅱ	31 万円
低所得者Ⅰ	19 万円



負担限度額	
所得区分	平成 30 年 8 月算定分から
課税所得 690 万円以上	212 万円
課税所得 380 万円以上	141 万円
課税所得 145 万円以上	67 万円
一般	56 万円
低所得者Ⅱ	31 万円
低所得者Ⅰ	19 万円

70歳以上の皆さまへ

平成30年8月から、高額療養費の上限額が変わります

【問い合わせ】 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

■高額療養費制度とは

ひと月に医療機関へ支払った医療費が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った金額を払い戻す制度です。

上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

平成30年8月から、上限額（月ごと・70歳以上）が以下の表のように変わります。

あわせて「**限度額適用認定証**」が必要となる場合がありますので、ご注意ください。

平成30年7月までの医療費上限額（70歳以上・ひと月ごと）

適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
	課税所得 145万円以上の方	57,600円
一般 課税所得 145万円未満の方	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (多数回該当 44,400円) ※
非課税	II 住民税非課税世帯	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下)	8,000円

平成30年8月からの医療費上限額（70歳以上・ひと月ごと）

適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
	III 課税所得 690万円以上の方	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (多数回該当 140,100円) ※
II 課税所得 380万円以上の方	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回該当 44,400円) ※	18,000円 (年間上限 144,000円)
I 課税所得 145万円以上の方	57,600円 (多数回該当 44,400円) ※	24,600円
課税所得 145万円未満の方	8,000円	15,000円
II 住民税非課税世帯		24,600円
I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下)		15,000円

「限度額適用認定証」の申請が必要

※ 過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回該当」となり、上限額が下がります。

課税所得145万～689万円の方は、新たに申請が必要となります

平成30年8月以降、ひと月の間に同じ医療機関での支払が高額になる可能性がある方は「限度額適用認定証」の交付申請を行ってください。

限度額適用認定証が医療機関へ提示されない場合、支払額が上限額を超える場合があります。

ただし、その場合でも、上限額を超えて支払われた額を後日払い戻す申請ができます。

事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドラインについて

【問い合わせ】 茨城産業保健総合支援センター ☎029-300-1221

今般、厚生労働省は「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」の参考資料として「企業・医療機関連携マニュアル」と「難病に関する留意事項」を作成し、公表しました。

「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」は、がん・脳卒中・糖尿病などの疾病を抱える患者さんが仕事場で働き続けるための、雇用主としての留意点を示したものです。今回さらに参考資料として「企業・医療機関連携マニュアル」と「難病に関する留意事項」が示され、治療と仕事が両立できる環境整備の促進を図っていくこととします。以下の厚生労働省のホームページをご覧ください。

■ URL <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html>

年金事務所からのお知らせ

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

【問い合わせ】ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
水戸南年金事務所 ☎029-227-3251
国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納めること（追納）ができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

- ◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていない場合は追納はできません。
- ◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

詳しくは、「ねんきん加入者ダイヤル」（☎0570-003-004）またはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

なめがたエリアテレビからのお知らせ



なめがたエリアテレビは、市民のみなさんのテレビ局です。
テレビ局の仕事を知り、一緒に番組を作ってみませんか。



連続講座

「みんなで楽しもう！テレビ」

【講座プログラム】

7/24 (火) 第1回	テレビ遊ぶ	9/4 (火) 第6回	生（ライブ）か、収録（録画）か
7/31 (火) 第2回	テレビ（番組）を作ろう	9/11 (火) 第7回	「視点」を変えるには
8/7 (火) 第3回	カメラは「ペン」？	9/18 (火) 第8回	さあ「オンエア」...その前に「番組編成」
8/21 (火) 第4回	画面をつなぐ	9/25 (火) 第9回	テレビを楽しむ
8/28 (火) 第5回	聴こえるテレビ	10/2 (火) 第10回	いま始まる「みんなのテレビ」

※時間は、各回ともに **14:00～16:30** となります。

※スケジュールは、都合により変更される場合があります。

※受講者が用意するものは特にありません。

※全ての回に参加できなくても大丈夫です。

場 所 / 麻生保健センター内 ホール
定 員 / 15名
対 象 / 行方市在住の方で、テレビに関心のある方
参加費 / 無料
申込方法 / 電話かメールでお申し込みください。
申込締切 / 7/13 (金)



講師：さとう 一声 氏

1970年、現在のテレビ朝日入社。アナウンサーから、報道記者に、ディレクターやプロデューサーを経て、87年フリーに。日本テレビのワイドショー「ルックルックこんにちは」のレポーター。番組終了後、ラジオのパーソナリティー。現在、茨城放送「一声のもっと音楽を！」ほか制作&出演。

【問い合わせ・申し込み】

行方市 企画部 情報政策課 TEL 0299-72-0811

メールアドレス name-johoseisaku@city.namegata.lg.jp

なめがたエリアテレビについては、順次、視聴エリアの拡張に努めておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

もうすぐ夏休み 水辺の事故を防ぐために

【問い合わせ】 行方市玉造 B&G 海洋センター ☎0299-55-3211

夏休みは子どもたちにとって楽しい時期ですが、水辺の事故に気を付けなくてはならない時期でもあります。昨年の夏季における子どもの水辺の事故で、主な発生場所 1 位は「河川 (50%)」、2 位は「海 (28.6%)」となっており、行為別の事故発生の 1 位は、「水遊び (50%)」で、次いで「魚とり・釣り (28.6%)」となっています。水辺の事故は毎年 1400 件を超え、特に夏休み期間となる 7 月～8 月は多く発生しています。

しかしながら、水辺の活動は、自然環境への興味関心が高まり、五感を強く刺激することによるリフレッシュ効果もあるなど、高い教育効果があることも分かっています。

“危険だから”と水辺から遠ざけるのではなく、子ども自身が「自分の命は自分で守る」意識と技能を身につけ、さまざまな活動を通じて「生きる力」を伸ばしていくことも大切な経験といえます。

安全に水辺の活動を楽しむために…



- 水辺に遊びに行く前に「天気予報を確認」
- 水辺で遊ぶときは「ライフジャケットを着用」
- 水辺で遊ぶときは「一人で行かずグループで」
- 溺れている人を見つけたら「飛び込まず助けを呼ぶ」
- 水に落ちてしまったら「あわてず、浮いて助けを待つ」

各家庭でルールを決め、安全に水辺の活動を楽しむように心がけてください。

特定外来生物「オオキンケイギク」の駆除にご協力ください

【問い合わせ】 環境課 (北浦庁舎) ☎0291-35-2111

特定外来生物「オオキンケイギク」とは？

例年、5 月から 7 月にかけて、きれいな黄色い花を咲かせ、道路沿いや庭先、空き地などで生息が確認されています。

オオキンケイギクは、非常に強い繁殖力のため在来種を駆逐してしまう恐れがあり、個人が飼育、栽培、保管、運搬、輸入、野外へ放つ、植える、および種子をまく行為が禁止されています。違反すると罰金が科せられる場合があります。

※オオキンケイギクは、平成 18 年 2 月に特定外来生物の指定を受けました。

オオキンケイギクの特徴

- ・高さ 30 センチメートルから 100 センチメートルの多年草。
- ・開花時期は 5 月から 7 月で、根元から束状に多数生えている。
- ・葉の小葉は細長い槍のような形。
- ・花の中心はオレンジ色で、黄色の舌状花の先が 4 つ～5 つに裂けている。

駆除の方法

- ①開花時期に根を残さず抜き取る。
- ②1 週間ほど袋に入れて枯らす (枯れる前の移動は運搬にあたるため、禁止されています)。
- ③種子の飛散を防ぐため、袋の口を密閉し、燃やせるごみとして廃棄する。
- ④翌年以降も生えてきた場合は、①～③を繰り返し行う。

以上を粘り強く行っていただくことが、在来種への影響を防ぐことにつながります。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

■オオキンケイギクに似ている植物の写真等を見ることができます。ぜひご覧ください。

(九州地方環境事務所外来生物対策のページ) http://kyushu.env.go.jp/wildlife/mat/m_2.html



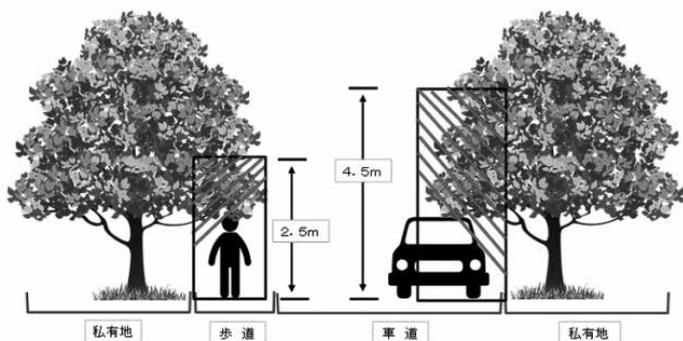
道路上に張り出している樹木等の伐採・せん定のお願い

【問い合わせ】道路維持課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

沿道樹木等の管理が適正にされていないと、道路や歩道に張り出した枝への接触、枯れ枝の落下、道路への倒木などにより、歩行者や自動車の通行に支障となることがあります。

これらが原因で歩行者や自動車等に事故が発生すると、樹木の所有者の責任を問われることがありますので、沿道樹木等の適正な管理をお願いします。

なお、風雨等により建築限界を侵すなど道路交通への危険が迫ったときは、やむを得ず緊急措置として道路管理者においてせん定または伐採し、道路の交通安全確保を行いますので、ご理解をお願いします。



道路法第30条および道路構造令第12条では、道路を安全に通行するため、車道の上空4.5m、歩道の上空2.5mの範囲に通行の障害となる物を置いてはならないと規定されています。

■樹木等を伐採・せん定いただく場合には、次のことにご注意ください。

- ・電線や電話線がある箇所は、事前に最寄りの電気事業者、通信事業者にご相談ください。
- ・作業にあたっては作業の安全確保、また、通行車両、歩行者、自転車等への安全確保に十分配慮してください。

税金のお知らせ

税の納め忘れにご用心！

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

滞納は納税者にとって不利益になりますので、納期限内に納税してください。

市税はコンビニエンスストアでも納付できます！

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

市役所や銀行等の窓口が閉じている時間帯はコンビニ納付が便利です。

不動産公売を10月に実施予定

市では、本年度も入札方式による差押不動産の公売を実施します。現在、10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9月号・10月号に掲載する予定です。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案内します。

今月の税金

○固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期
納付期限（口座振替日）は
7月31日です。

【問い合わせ】収納対策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

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。
相談は全て無料です。

■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】 8月7日（火）麻生公民館

【玉造】 8月8日（水）玉造公民館

【北浦】 8月9日（木）北浦公民館

時間

午前10時～正午

午後1時～午後3時

特別児童扶養手当・特別障害者等の現況届について

社会福祉課（玉造庁舎）

☎0299（55）0111

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当を受けている方は、毎年8月に現況届の提出が必要となります。提出いただいた現況届により、所得状況および現に対象者が在宅で養育または介護されているかなどの受給資格を確認します。

なお、現況届が提出されない場合、8月以降の手当が受けられなくなり、8月以降の現況届の提出が必要となりますので、忘れずに手続きしてください。

■提出日時

8月6日（月）～8月31日（金）

午前8時30分～午後5時15分

※土曜・日曜・祝日を除く

■提出先

社会福祉課（玉造庁舎）

総合窓口室（麻生庁舎、北浦庁舎）

蚊の発生源対策をしましょう

茨城県保健福祉部疾病対策課

☎029（301）3233

蚊が発生する季節になりました。

蚊は、デング熱やジカ熱などの感染症を媒介する恐れがあります。蚊が媒介する感染症を予防するためには「蚊をできるだけ発生させない」「蚊に刺されない」ことが重要です。

蚊は、バケツや空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産みつけます。蚊を発生させないために、住まいの周辺に小さな水たまりを作らないようにしましょう。

また、やぶなどの蚊が多い場所に行くときは、肌を露出せず、虫よけスプレーを使用するなど、蚊に刺されないように注意しましょう。

※ホームページ「茨城県 蚊媒介感染症」で検索

※今号21ページ「健康づくり」も併せてご覧ください。



平成30年度 身近なみどり 整備推進事業について

農林水産課（北浦庁舎）

☎0291（35）2111

市では、茨城県の「森林湖沼環境税」を活用し、生活に身近な平地林・里山林の整備・保全を実施します。

お近くに、手入れの必要な山林などがありましたら、ご相談ください。

■事業の対象条件

- ① 民有林または事業実施後に森林となることが確実な区域であって、地域の環境保全に寄与する区域
- ② 市と森林所有者等において、10年間の森林の転用禁止などを定めた保全管理協定が締結されることが確実な区域
- ③ 区域面積がおおむね0.05ha（500㎡）以上の区域

■整備の例

- ・ 平地林・里山林の整理伐等整備
- ・ 通学道路沿いの森林整備
- ・ 森林に侵入する竹の駆除
- ・ 有害鳥獣（イノシシ）対策としての里山林整備等

テレビ受信障害

対策工事のお知らせ

市内の一部（麻生、島並、山田、三和および長野江の各一部）において、各携帯電話事業者が新しい電波（700メガヘルツ帯）を放射する予定です。これに伴い、テレビ映像に影響が出るおそれがあります。

この影響を防止するための工事を（一社）700MHz利用推進協会（株式会社NTTドコモ、KDDI株式会社、沖縄セルラー電話株式会社、ソフトバンク株式会社の4社が設立）が実施します。工事に掛かる費用は700MHz利用推進協会が負担します。

■事前工事が必要な地域にお住まいのご家庭への対策

電波発射日の2〜3カ月前頃から作業員が訪問して工事内容を説明し、無償で対策工事を行います。作業員は、「テレビ受信障害対策員証」を携帯しています。

不審に思われた場合は、700MHzテレビ受信障害対策コールセンター（0120・700・012）までお問い合わせください。

■テレビ映像に影響が出るおそれがある地域のご家庭への対策

電波発射日の3週間前頃からチラシが配布されます。
テレビ映像に影響が生じた場合は、無償で回復作業を行いますので、チラシに記載しているコールセンター（0120・700・012）までお問い合わせください。

空き店舗への出展者募集

一般財団法人行方市開発公社

☎0299（55）3927

霞ヶ浦ふれあいランド内にある空き店舗の出展者を募集します。

■貸付施設

〈店舗の表示〉

所在 行方市玉造甲1451-1

構造 鉄骨造

床面積 527.76㎡（1階）

109.74㎡（2階）

637.50㎡（合計）

※今回の貸し付けは、1階のみです。

■募集期限

8月31日（金）

■出展者の費用負担

①貸賃月額
10万円＋売上金がある場合は、売上利益の10%（上限を20万円とする）

②出店に伴う経費

③運営費

光熱水費、冷暖房費、材料費、消耗品費等

④原状回復費

許可期間終了後、原状回復にかかる費用

■問い合わせ

一般財団法人行方市開発公社

（霞ヶ浦ふれあいランド内）

〒311-3512

行方市玉造甲1234

☎0299（55）3927

FAX 0299（55）3926

メール fureai@sopia.or.jp

平成30年度

第2回茨城県警察官採用試験

■第1次試験日

9月16日（日）

（教養試験、論（作）文試験）

■受験資格

【男性警察官A・女性警察官A】

昭和60年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人もしくは平成31年3月31日までに卒業見込みの人または人事委員会がこれと同等と認める人

【男性警察官B・女性警察官B】

昭和60年4月2日以降に生まれた人で、警察官Aの受験資格（学歴区分）に該当しない人

■受付期間

郵送・持参・インターネット（電子申請）
7月2日（月）〜8月28日（火）

■問い合わせ

茨城県警察本部警務課採用係

☎0120・314058

（平日 午前8時30分〜午後5時15分）

行方警察署警務課

☎0299（72）0110

（平日 午前8時30分〜午後5時15分）
または最寄りの交番、駐在所まで。



第74回国民体育大会 平成31年9月28日(土) ▶ 10月8日(火)

いぎいき茨城ゆめ国体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)

いぎいき茨城ゆめ大会2019



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427日(2018.7.1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421日(2018.7.1現在)



国体会場を花で飾ろう！

来る茨城国体に向けて、大会会場とその周辺を花で飾るため、茨城県からプランターと腐葉土が配られました。市内の学校（麻生小・麻生東小・麻生中）とボランティア隊（成田3班フラワーロード）の皆さんに、花苗と共にお配りする予定です。本年度は、サルビアとマリーゴールドを育てていただきます。8月のリハーサル大会では、天王崎公園や市内の体育館前、さらには10月の市民運動会で飾りたいと考えています。



ボランティア隊募集！

市では、国体関係のボランティアを募集しています。花作り以外に、国体開催時の大会運営などもあります。平成31年3月31日まで募集しています。

「ボランティアに参加してみたい！」という方は、お問い合わせください。

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



じゃがいも掘り、楽しかったよ！

麻生幼稚園の年長児が、収穫を体験

6月14日(木)、麻生幼稚園の年長児30人が、大久保好一さん(富田)が耕作する畑でじゃがいもの収穫を体験しました。掘り起こした畑から次々と出てくるじゃがいもに大歓声の子どもたち。握りこぶしよりも大きいじゃがいもを両手に載せて「大きいおいも見つけたよ!」「おうちでポテトサラダを作ろう」などと大喜びでした。

畑を提供して下さった大久保さんからは「じゃがいもをたくさん食べて、これからも元気に遊んでね」とお話がありました。

法務大臣からの感謝状が贈られました

人権擁護委員 茂木宏一さん

5月23日(水)、長年にわたり人権擁護委員として活動されてきた茂木宏一さんに、法務大臣からの感謝状が水戸地方方法務局鹿嶋支局 大滝支局長から伝達されました。

茂木宏一さんは、平成18年4月から4期12年間、人権擁護に尽力され、平成30年3月31日をもって任期満了により退任されました。

この度、これまでの活動の功績に対して法務大臣から感謝状が贈られました。



茨城県統計功労者表彰

5人が受賞しました

長年にわたり統計調査に携わり、統計行政の推進に貢献された功績が認められ、茨城県統計功労者として、5人の方が受賞されました。

おめでとうございます。

○茨城県知事表彰

千ヶ崎正義さん

横瀬喜則さん

○茨城県統計協会総裁表彰

白田忠夫さん

埴 幸朋さん

吉田俊則さん

(順不同)



長年にわたり献血事業に協力

行方市消防団玉造支団第3分団の皆さんには、献血事業推進のため、平成19年から継続して集団献血に協力していただいています。昨年度には、10年以上継続して集団献血に協力したことが認められ、日本赤十字社から感謝状が贈呈されています。

5月13日(日)に実施した献血にも、多くの団員の皆さんに協力していただきました。

病気やケガなどで輸血を必要とする方の尊い命を救うため、引き続き献血へのご協力をお願いします。



地域の活性化と環境保全をめざして

癒しの郷フラワークラブ四鹿・杉平地区

5月20日(日)、地域の活性化と環境保全意識を高めようと、地域沿道緑化ボランティア団体「癒しの郷フラワークラブ四鹿・杉平地区」の主催で、環境保護出前講師の田村先生を招き、四鹿・杉平集落センターで牛乳パックを再利用したペン立て作りをしました。

お気に入りの布を牛乳パックに巻いて作ったペン立ては、参加した皆さんに大好評でした。

さらに良くおちるアクリルたわし作り講習も行い、水質浄化推進も同時に行われました。

地域集落センター活用により、地域のコミュニケーションづくりや環境保全推進も続けていければ、と会員は話していました。

第13回行方市近隣中学校軟式野球大会

5月5日(土)・12日(土) 市内中学校野球場

【優勝】かすみがうら市立霞ヶ浦中学校

第29回行方市麻生杯バレーボール大会

5月12日(土) 麻生運動場体育館他1会場

【優勝】銚田市立旭中学校

第13回行方市近隣中学校サッカー大会

5月12日(土)・13日(日) 市内中学校3会場

【優勝】潮来市立日の出中学校

【準優勝】潮来市立潮来第一中学校

平成30年度第2回行方市ゴルフ連盟大会

5月16日(水) 玉造ゴルフ倶楽部捻木コース

【優勝】大輪公一 【準優勝】石井 博

【第3位】佐山 正

ベストグロス 大輪公一

行方市スポーツ少年団 玉造地区クリーン作戦

ゴールデンウィーク期間内に、山王ミニバス・山王フェニックス・山王空手道が、ゴミ拾いなどクリーン作戦を実施しました。



第13回行方市近隣中学校バスケットボール大会

5月19日(土)・20日(日) 麻生運動場体育館他1会場

〈女子の部〉【第3位】玉造中学校

第13回行方市長杯軟式少年野球大会

5月27日(日)・6月2日(土)・3日(日) 浜野球場他1会場

【優勝】石塚ビックス野球スポーツ少年団

【準優勝】杉並ライオンズ

【第3位】玉造ジャイアンツ

第28回玉造ロータリークラブ少年サッカー大会

6月3日(日) 玉造小学校グラウンド

【優勝】玉造FC 【準優勝】FC北浦

【第3位】麻生EAST.SC

【最優秀選手賞】古渡隼朗(玉造FC)

第13回行方市長杯ソフトバレーボール大会

5月27日(日) 北浦運動場体育館

■レギュラークラス

【優勝】SKYLANTERN(ひまわり)

【準優勝】球遊会

■チャレンジクラス

【優勝】Astro Arts

【準優勝】上山運動部B

第13回市内ミニバスケットボール 大会兼県大会予選

6月9日(土) 麻生東小学校体育館

【優勝】北浦Grasses MB C

【準優勝】麻生ミニバス

【第3位】玉造山王ミニバス

7月9日(月) 同時発売
各1枚300円
発売期間 7月9日(月)~8月3日(金)
抽せん日 8月14日(火)

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ
03-3535-9033[みずほ銀行]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

チャレンジデー春季グラウンドゴルフ大会

5月30日(水) 高須崎公園 209人参加

- 【優勝】山崎 勇
- 【準優勝】理崎いね
- 【第3位】野原 享



チャレンジデークローケー大会

5月30日(水) クローケーコート 32人参加

- 【優勝】本宿クラブA
- 【準優勝】永寿会B
- 【第3位】松寿会
- 【第3位】次木千歳会



「チャレンジデー 2018」結果発表

皆さまのご協力ありがとうございました

毎年5月の最終水曜日に、人口規模がほぼ同じ自治体間で、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を競い合うスポーツイベント「チャレンジデー2018」が、5月30日(水)に開催されました。

今年は、秋田県湯沢市と対戦しました。結果は次のとおりです。

今回のチャレンジデーをきっかけに、日常の中で運動する習慣をつけましょう！

行方市の参加率 64.8%

(参加者 23,088人 市民数 35,649人)

秋田県湯沢市の参加率 49.2%

(参加者 22,740人 市民数 46,226人)



平成 30 年度 行方市新製品等販売促進支援補助金制度

新製品の開発や新製品の販売を積極的に行いたい商工業者の方に、商品化促進費、宣伝広告費を助成します。

■補助対象者 本市に住所を有する個人または事務所を有する法人もしくは団体（市税の滞納がないこと）

■補助金の対象となる経費

- おおむね 2 年以内に製品化したものおよびこれから開発する製品であること
- 商品化促進費（原材料、試作品の製作等に要する経費）
- 宣伝広告費（新聞広告、チラシの製作・配布等に要する経費）
- 事務費（消耗品、通信運搬、イベント出店等に要する経費）

■補助金の上限・補助率 1 事業者 30 万円（事業費の 4 分の 3 以内）

■事業者数 2 事業者（募集後審査があります）

■募集期間 8 月 1 日（水）～ 8 月 31 日（金）

■問い合わせ 商工観光課（北浦庁舎） ☎ 0291-35-2111

平成 30 年度 花壇づくり団体募集

花壇づくりによる花いっぱい運動に継続的に取り組んでいる、または、これから取り組もうとしている団体に対して、費用の支援（1 団体あたり 5 万円以内）を行います。支援団体は、既定の応募書類による書類選考において選定します。

■支援の対象経費

1. 花壇の造成費用等（プランター、鉢等の購入費用含む）
2. シャベル等の道具の購入費用
3. 花の種・苗等の購入費用
4. その他、花いっぱい運動に必要と認められる経費

■申込方法 チャレンジいばらき県民運動までお申し込みください。

■申込締切 8 月 24 日（金）必着

■問い合わせ チャレンジいばらき県民運動 ☎ 029-224-8120



あなたも里親になりませんか

茨城県では、親の病気や虐待などで、生まれた家庭で暮らせない子どもに里親による温かな家庭的養護を積極的に推進しています。

里親に興味がある方は、ご連絡ください。

■詳しい情報 茨城県青少年家庭課ホームページ

■問い合わせ 茨城県福祉相談センター（中央児童相談所）

☎ 029-221-4150



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 イオンそば
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

行方市公式ツイッター
始めました!!

市政情報、イベント情報や緊急情報など、行方市の情報を幅広くつぶやきます!

情報ひろば



行方市の人口

総数	35,306 人 (-35)
男	17,599 人 (-10)
女	17,707 人 (-25)
世帯数	12,825 世帯 (+39)
平成 30 年 6 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 市の木 市の鳥
ヤマユリ イチョウ 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



<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。

行方市文化財保護審議会について紹介します

行方市文化財保護審議会は、文化財の保存活用について調査や審議をし、これらの事項に関して市の教育委員会に意見を述べる機関です。

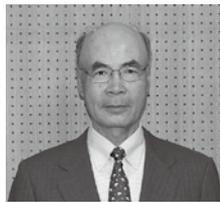
審議員の任期は2年間です。現在、会長・副会長を含めて15人の委員によって組織されています。

また、鹿行文化財保護連絡協議会や、市内に存在する埋蔵文化財の有無を調査する行方市遺跡調査会などの委員も兼ね、文化財の保護活用に功績のあった人物や団体を推薦・表彰しています。

さらには年数回、近隣の市町村の委員との合同研修会等も開催され、常に文化財に対して造詣を深める活動も行っています。

■行方市文化財保護審議会委員

- 高橋 量光 (石神)
- 荒張 高一 (行方)
- 土子 俊雄 (南)
- 羽生 均 (麻生)
- 宮内 俊雄 (小牧)
- 山野 恵通 (山田)
- 千ヶ崎一美 (小幡)
- 塙 保 (行戸)
- 河野 勝雄 (三和)
- 市村 芳郎 (成田)
- 根本 孝 (芹沢)
- 関野 秀男 (井上)
- 大和田 湧 (玉造甲)
- 飯田 俊彦 (手賀)
- 山口 不岐 (羽生)



河野 勝雄 会長



山口 不岐 副会長

「文化財愛護シンボルマーク」とは…



日本建築の重要な要素である「ときょう（組みもの）」のイメージを表したものです。これを三つ重ねることにより、文化財という民族の遺産を現在・過去・未来にわたり永遠に伝承していくという愛護精神を象徴するものとして、昭和41年5月に定められました。

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は鹿行地域でお聴きいただけます



ひろどきナルナの番組内「鹿行ナビ」、毎月第2火曜日の午前11時40分から10分間、行方市の魅力を生中継でお届けします。ぜひ聴いてください。

■放送エリア

鹿行地域（鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、銚田市）

■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。



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	健康保険・労災保険・各種自由診療 交通事故傷害・疲労回復施術・往診受付
午前 9時～12時	○	○	○	○	○	○	
午後 2時～7時	○	○	○	○	○	休	

休業日/日曜日・1月1日～3日

痛みのお悩み…ご相談お受け致します…
行方市HPバナー広告で当院をご検索下さい…

柔道整復師・はり師・きゆう師

山下鍼灸整骨院 行方市船子7-4
0299-77-5959



Books 図書館情報

30年度目標利用者数 10,000人
 5月31日現在の利用者数 1,342人
 30年度も、ご利用お待ちしております！

新着図書

今月もたくさんのお本が入っています！希望の本がないときは、県内の図書館から借りることができますので、図書館の職員へ声をかけてください。

◆今月の新刊◆

- ・ 拝啓、本が売れません (額賀 滯)
- ・ かがみの孤城 (辻村深月)
- ・ アナと雪の女王／家族の思い出 (角川アニメ絵本)
- ・ 恐竜トリケラトプスはじめてのたたかい (黒川みつひろ)



◆読書感想文課題図書、全作品そろってます！◆

- ・ なぞこのっぺ？
- ・ レイナが島にやってきた！
- ・ 奮闘するたすく
- ・ 太陽と月の大地 他



◆夏休み図書館イベントのお知らせ◆

①読書感想文本選びのアドバイス (小学生対象)

7月21日(土) 15:00～16:30

②夕涼みおはなし会 怖～いおはなし!?

8月3日(金) 18:30～



③夏休み映画上映会

8月5日(日) 10:00～11:00、14:00～15:00

④風車をつくろう

8月11日(土) 14:00～

⑤1日図書館員 (小学3年生以上対象)

8月18日(土) 9:00～12:00、13:00～16:00

8月19日(日) 9:00～12:00、13:00～16:00

⑥子どもボランティア (小中学生対象)

8月予定、高齢者施設に訪問して、絵本等の読み聞かせを行います。

※⑥以外は行方市立図書館が会場です。④⑤⑥に参加希望の方は、事前に図書館まで申し込みしてください。

★小さいお子さん向けに

図書館 おはなしの森

7月11日(水) 10:30～	おいで えほんのたのしいじかん 読み聞かせ その他
7月21日(土) 14:00～15:00	おはなし会 (テーマ:金魚すくい)



July 7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」

★月曜日の祝日は開館になります。16日(月)は通常通りご利用いただけますので、ぜひお越しください。

行方市のホームページから図書館の蔵書が検索できます。

「行政リンク」の「図書館蔵書検索」をクリック！

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

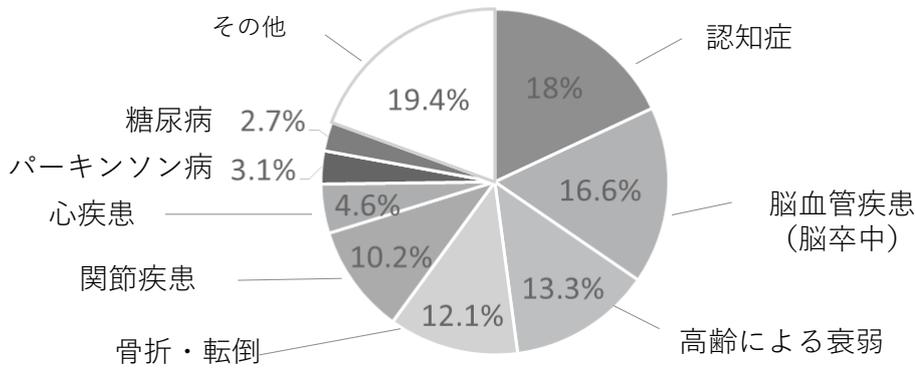
いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

今から始める介護予防

高齢化が進む中で、介護保険制度の要介護（要支援）の認定者数は増加しており、超高齢化社会に伴い、さらに増加していくことが予想されています。

介護が必要になる大きな原因としては、認知症や脳卒中などの生活習慣病、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などが挙げられています。特に介護の原因として、認知症が一番多くなっています。

介護が必要となった主な原因



平成28年度国民生活基礎調査

< 認知症予防 >

認知症とは、後天的な脳の障害によって記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。しかし、生活習慣を改善すれば、ある程度予防が可能で、早期発見・治療により進行を防げることも明らかになってきています。

認知症の“危険因子”を減らす生活習慣

「自分は大丈夫」と過信せず、日頃の生活習慣を見直して認知症予防に取り組みましょう。

●脳血管障害のリスクを減らす

脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病に起因します。運動不足、肥満、塩分のとりすぎに注意しましょう。



●急激な環境の変化を極力避ける

入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化したときのストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮をしましょう。

●魚や野菜・果物を積極的に食べる

サバやイワシなど青魚に含まれるDHAやEPAといった不飽和脂肪酸は、認知症予防に有効です。また、野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなどにも高い予防効果があります。



●有酸素運動をする

有酸素運動には、脳により多くの酸素を取り込み、血液循環をよくする効果があり、認知症の発症リスクの低減につながると考えられています。※有酸素運動とは、からだに酸素を取り込みながら行う運動。ウォーキング、水泳、体操などが代表的。





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♪

「♪」のマークはミュージック・ケアの日

「子育て広場」では、ミュージック・ケアワーカーの資格を持つ指導員の田中さんによる「ミュージック・ケア（楽器などを使って楽しめる音楽療法）」の日があります。どうぞご参加ください。



「子育てほっと！サロン」開催しました

「どれみ」では、子育て中の皆さんの情報交換や仲間づくりの場として「子育てほっと！サロン」を開催しています。

参加された方は、子育ての悩みや不安をお互い話し合い交流を深めていました。



子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30
【午後】 13:00～15:00

7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 日			○			
2 月			♪▲		○	○
3 火	★				○	
4 水			○			
5 木	○	○			★	
6 金			★▲			
9 月					▲	
10 火					○	
11 水	♪▲	○				
12 木	○		○	○		
13 金			○			
17 火	○	○			♪◆	
19 木			○		○	○
20 金	◆				○	
23 月			○		○	
24 火	○		○	○		
25 水	○	○				
26 木			○		○	○
27 金	○					
29 日			○			
30 月					○	
31 火	○					

★…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。

☆親子講座参加者募集☆

0～5歳児の親子の方を対象に講座を開催します。皆さまの参加をお待ちしています。

●楽しく体操！●

- ・対象 0～5歳児の親子
- ・日時 9月4日（火）10:00～11:00
- ・場所 北浦保健センター
- ・定員 30組

●さつまいも掘り●

- ・対象 0～5歳児の親子
- ・日時 10月17日（水）10:00～11:00
- ・場所 農業振興センター
- ・定員 50組

申込期間 7/17（火）～7/27（金）※定員になり次第受付終了となります。

申込先 行方市子育て世代包括支援センターどれみ ☎080-2211-4411





夏到来！

蚊媒介感染症や熱中症に注意！

蚊媒介感染症とは

疾患名・媒介蚊 (感染経路)	発生地域	潜伏期間	主な症状	備考
ジカウイルス感染症 (人→蚊→人) ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなど	中南米・カリブ海地域、オセアニア太平洋諸島、アフリカの一部（カーボベルデ）、タイ	2～12日 (多くは2～7日)	軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、斑丘疹、結膜炎、疲労感、倦怠感 など	日本国内での感染例は認められていない。ギラン・バレー症候群や小頭症との関連が疑われている。性行為による感染例あり。 ※妊娠中の人や妊娠を希望する人はジカ熱が流行している地域（東南アジア、中南米、カリブ海諸国）への渡航を控えましょう
デング熱 (人→蚊→人) ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなど	東南アジア、南アジア、中南米、カリブ海諸国	2～15日 (多くは3～7日)	発熱で始まり、頭痛、眼窩痛、筋肉痛、関節痛	非致死性の熱性疾患であるデング熱と、重症型のデング出血熱やデングショック症候群の2つの病態がある。
日本脳炎 (豚→蚊→人) コガタアカイエカ	日本、中国、東南アジア、南アジア	6～16日	発熱、頭痛、吐き気、おう吐、めまい、意識障害	感染しても日本脳炎を発病するのは100～1,000人に1人程度であり、大多数は無症状に終わる。

蚊に刺されない対策をしましょう！

- 肌を露出しない
(できるだけ長袖・長ズボンを着用)
- 素足でのサンダル履きは避ける
- 虫よけ剤、蚊取線香などを使う
- 蚊帳(かや)や網戸を使う など

【虫よけ剤の使用ポイント】

- ・有効成分「ディート (DEET)」や「イカリジン (ピカリジン)」が含まれるものを選ぶ
- ・年齢に応じた用法用量、使用上の注意を守る
- ・首、耳、手の甲、足首などの小さな部分も忘れずに塗る
- ・水や汗により効果の持続性が落ちるため、こまめに塗り直す
- ・日焼け止めを使う場合は、その上から虫よけ剤を塗る



※詳しくは、厚生労働省ホームページ（蚊媒介感染症関連情報）をご確認ください。

熱中症予防のために

1. 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（食塩とブドウ糖液を溶かしたもの）などを補給しましょう。
2. 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、室温をこまめに確認しましょう。外出時は日傘や帽子を着用するようにしましょう。



熱中症の症状

- めまい ○たちくらみ ○手足のしびれ
- 筋肉のこむら返り ○頭痛
- 吐き気、おう吐 ○倦怠感
- 《重症になると…》
- 意識消失 ○けいれん ○体の熱感

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ** 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ
- からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）
- 水分補給** 水分・塩分、経口補水液などを補給する涼しい場所へ

※詳しくは、厚生労働省、環境省ホームページ（熱中症関連情報）をご確認ください。

公民館情報コーナー

玉造公民館前期講座のご案内

- ◆将棋講座 7月11日、8月8日、9月12日
水曜日 午後5時～
- ◆書道講座 7月20日、8月24日、9月21日
金曜日 午前10時～

玉造公民館で行っています。
参加してみませんか？



〈お知らせ〉

玉造公民館は、駐車台数に限りがございます。
催し物や大会が重なった場合は、大変混雑が
予想され、駐車場が不足する場合もあります。
できるだけお車乗り合わせの上でお越しいた
だくなど、ご協力をお願いします。

【問い合わせ】玉造公民館 ☎ 0299-55-0171

「行方市文化財」巡り旅 65

よしかわ 吉川 わしみね まき 鷲峯の槇

市指定有形文化財（天然記念物）
指定年月日：昭和48年3月1日
所在地：吉川字鷲峯730



県道185号線（繁昌潮来線）に沿った吉川地区の山側に広がる鷲峯古墳群の中ほどに、天然記念物「吉川 鷲峯の槇」があります。

近くに祭られている諏訪神社から奥に500mほど進むと、稲荷神社の右前側にその大木は見えてきます。

鷲峯の槇は、樹齢約400年、樹高約22m、幹囲約3.2m、枝張り約18m（指定日の記録）のイヌマキで、昭和48年に市指定文化財となりました。

イヌマキは、暖地に自生するスギ科の常緑高木で、自生種を「イヌマキ」、栽培種を「ラカンマキ」と呼んでいます。鷲峯の槇は自生種として、その大きさにおいて珍木と考えられる大木です。

現在は、槇や稲荷神社の周りに低木が生い茂り、大きなスギや倒木等に囲まれ、その雄姿を単独で見ることができません。

しかし、堂々としたうねるような幹にはしめ縄が巻かれ、稲荷神社の御神木として大切に祭られています。

【問い合わせ】生涯学習課文化振興グループ ☎ 0291-35-2111

はい、こちら行方市消費生活センター！



仮想通貨に関するトラブルに注意！

【事例】

知人から仮想通貨の投資を紹介され、1口25万円購入すれば、何もしなくても月に5万円入るといふ話だった。事業者に連絡して2口買おうと伝え、50万円振り込んだところ、その週に約3万円が振り込まれたので、さらに4口買いたいと申し込み、100万円を支払った後、募集の上限に達したので募集は締め切ったという連絡があった。その後、配当が遅れるという連絡のあと、配当が振り込まれなくなり、事業者に電話したが連絡が取れず、ウェブサイトにもアクセスできなくなった。どうすればいいか。

【解説】

近年、仮想通貨に対する社会的関心が高まっており、その影響もあって仮想通貨の話題性に便乗した詐欺的な投資への勧誘から生じるトラブルが増えています。仮想通貨に関連付けた投資は、消費者がその実態を確認することが難しいことに加えて、勧誘を受けた仮想通貨が将来的に適切に取引されるかどうか判断することが難しく、高配当を生み出す仕組みについて調べることは非常に困難です。また、単に話題となっている仮想通貨が、詐欺的な投資案件の勧誘に利用されているだけの可能性もあります。そのため、知人や友人からの誘いであっても、仮想通貨や仮想通貨に関連付けた投資の話に不安がある場合は、安易に取引をしないでください。少しでも不安を感じたら、すぐに行方市消費生活センターに相談してください。

— 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

たくさんのサポーターが来場！ ホームタウンデイズ「行方の日」

5月20日(日)、カシマサッカースタジアムにて、ホームタウンデイズ「行方の日」が開催されました。

イベント会場では、本市をPRする特産品の販売やさまざまなステージパフォーマンスが行われ、たくさんのサポーターでにぎわいました。また、当日は地域教育講演会が開催され、鹿島アントラーズ中田浩二CROなどによる講演も行われました。



にぎわう行方市ブース



行方市のゆるキャラ大集合



小澤英明なめがた大使トークショー



地域教育講演会で講演する中田CRO

8月1日(水)は「ファミリーJoinデイ」が開催されます。ホームタウンである鹿行地域5市が共同で行う特産品やゆるキャラPRイベントに、ぜひご来場ください。



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



今月のホームゲーム
【J1リーグ】

- ◇ 7月22日(日) 18:30
第17節 柏レイソル
- ◇ 8月1日(水) 19:00
第19節 FC東京
(ファミリーJoinデイ)

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/>



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃。梅雨の間には雑草や雑木が生長し、中でも地下茎を伸ばす竹や笹の生命力には、ただただ驚くばかり。夏場は除草作業をする機会が増え、時季的にも軽装で作業をしてしまいがちです。近年は刈払機の事故も増えていくので、今夏は十分な安全対策をして作業したいと思います。(健)

梅雨のまっただ中、今年も梅干しを作ろうと南高梅を漬けました。手軽な方法をレシピサイトで調べ、食品保存袋を使って漬けてみることに。翌日には梅酢が上がり、袋越しに良い香りがしてきました。自分の子どもを育てるように、毎日いとおしく見えています。仕上がりを楽しみます。(美)

◆編集後記◆

かわいい笑顔あつまれ!

アンパンマン
だーいすき♪

いしい しょうへい
石井 翔平くん
1歳 H29.1.29 生まれ



なめがたでキラリ輝く「ひと」

子育て広場で毎月開催される「ミュージック・ケア」＝玉造保健センター



たなか かおり
田中 香さん (53歳)

Profile

ミュージック・ケアワーカー。平成17年から子育て広場の指導員を務め、昨年8月にケアワーカーの資格を取得。市の子育て広場やどんぐり教室などで活動中。玉造甲在住。

音楽が流れる子育て広場のぞいてみると、赤ちゃんもお母さんたちも皆、楽しそうにリズムに乗っています。
その輪の中で優しく声を掛けているのは、ミュージック・ケアワーカーの資格を持つ、子育て指導員の田中香さんです。
「ミュージック・ケア」とは「だれでもどこでもいつでも」楽しめる音楽療法のことで、楽器を使ったり、歌ったり、体を動かしたりしながら、その場にいるみんなが同じ時間を楽しみます。

子育て広場で毎月開催されるミュージック・ケアは、大人気。毎回、たくさんのお母さんたちが会場を訪れます。

「ミュージック・ケアを通して、お子さんとお母さんたちの笑顔を見ることが本当に楽しみ。お母さんたちには、ミュージック・ケアで『親子で一緒に過ごす時間』を見逃さないでほしいなと思います。私たち指導員も音楽に癒やされ、子どもたちの笑顔に癒やされています。その場にいる人たちが楽しそうに笑顔でいることが、私にとって貴重な時間です」と田中さん。

音楽があれば、誰でも、何人でもできるのがミュージック・ケア。楽器を鳴らしたり、手をたたいたり。お母さんに抱っこされている赤ちゃんもゆらゆらと揺られて気持ちよさそうです。「妊婦さんや赤ちゃん、お年寄りも『みんなで一緒にできる』のが良いですね。お年寄りと一緒に昔の歌とお手玉を使ってミュージック・ケアを行うと、今まで手が上がらないと言っていた方が手を上げて楽しんでいたり、介護予防に効果があったり、心身のリハビリにもなっていると感じます」

15年ほど前に、ご主人の地元である行方市に転入した田中さん。当時は、周囲の多くの人に支えられたと言います。

「人はもちろん一人では生きていけず、お互い支え合って生きていくことを実感しました。自分の子育て時に、たくさんの方にお世話になりました。今度は自分が少しでも、お母さんたちの力になればと思います。これからもミュージック・ケアを通して、子どもやお母さんたちの笑顔、お年寄りの笑顔、みんなの笑顔に出合いたい。音楽が持つ力と共に、自分の体が動かなくなるまで、ずっと続けたいですね」と充実した笑顔を見せてくれました。

ミュージック・ケアでは、音楽に合わせて、バルーンのほか鈴や囀子などの楽器、シャボン玉を吹いたりします。



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)でご覧ください。



デジタルブックは9言語に対応

Delivering e-book in English
电子书籍以中文简体字发布
電子書籍以中文繁體字發布
한국어전자전송중
ในระหว่างการจัดส่งหนังสือดิจิทัล
Entregar e-book em Português
Entregar e-libro en Español
Menyampaikan e-book dalam Bahasa Indonesia

※対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語

※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いません。無料アプリ(カタボケ)のインストールが必要です。

「市報なめがた」は、公共施設等にも配置しています。

【市報配布に関するお問い合わせ】

総務課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811

スマートフォンをお持ちの方は、こちらから市公式ホームページをご覧ください。

