

市報

# なめがた

Namegata City Public Relations

2018

9

September

No.157



## ◆主な内容

- 特集 9月1日は防災の日。  
自然災害に備えましょう。 p.2
- お知らせワイド版 p.6  
(市の人事行政運営など公表、行方市ビジネスプランコンテスト ほか)
- まちの話題 p.12  
(「ウォーキング習慣」のすすめ、イングリッシュサマースクール2018 ほか)
- なめがたでキラリ輝く「ひと」 p.24

## 平成最後の馬出し祭り

7月28日と29日、麻生地区の八坂神社において行われた「馬出し祭り」。馬に乗って登場した稚児は、やや緊張の面持ちで神社の境内へ。

この後、境内では、ヤマタノオロチに見立てた馬とスサノオノミコトに見立てたみこしが対決。真夏の日差しが照りつける暑い中、勇壮な戦いが繰り広げられました。

## 9月1日は防災の日。 自然災害に備えましょう。



平成 27 年 3 月 耐震性貯水槽を設置（玉造中）



平成 25 年 10 月台風 26 号で道路をふさいだ倒木（北浦地区）



今年 3 月に発生した突風被害による建物の倒壊（麻生地区）



平成 29 年 12 月 避難所開設訓練を実施（麻生中）

近年、台風や豪雨による風水害や突風などが各地で発生しています。

平成 25 年 10 月の台風 26 号では、本市においても、暴風雨により、389 ミリと今まで経験したことのない雨量を記録しました。市内全域において、河川の氾濫や土砂崩れにより、負傷者 6 人、住家被害 91 棟、冠水 39 カ所、床上浸水 46 棟、床下浸水 95 棟、土砂崩れが 522 カ所など、多数の家屋や農産物に対する被害、道路・河川をはじめとする社会資本の損壊など、甚大な被害が発生しました。

平成 26 年 2 月には、記録的な大雪を観測。多いところでは 25 センチから 30 センチの積雪があり、園芸施設や養豚施設が雪の重みで押しつぶされるなどの被害が多発しました。

また、今年 3 月 1 日の突風では、家屋の瓦が飛んだり、物置や農業用ハウスが倒壊するなどの被害がありました。

9 月 1 日は防災の日。「いざ」といふとき、自分の身を守るために、私たちにもできる防災をもう一度見直し、風水害や地震などの自然災害に備えましょう。

# 自然災害に備える

	気象警報などの種類							みなさまの行動例
	大雨		暴風	高潮	波浪	暴風雪	大雪	
	(土砂災害)	(浸水害)						
特別警報 (重大な災害の起こるおそれ著しく大きい)	土砂災害特別警報	大雨特別警報	暴風特別警報	高潮特別警報	波浪特別警報	暴風雪特別警報	大雪特別警報	<ul style="list-style-type: none"> <li>直ちに命を守る行動をとる(避難所へ避難するか、外出することが危険な場合は家の中で安全な場所にとどまる)</li> <li>早めの自主避難、又は市町村の勧告・指示による避難</li> <li>暴風警報については、安全な場所に避難</li> <li>日頃と異なったことがあれば、関係機関へ通報</li> <li>危険な場所に近づかない</li> <li>避難の準備をする</li> <li>非常持ち出し品の点検</li> <li>避難場所の確認</li> <li>窓や戸など家の外の点検</li> <li>テレビ、ラジオ、気象庁HPなどから最新の気象情報入手</li> <li>気象情報に気をつける</li> </ul>
警報 (重大な災害の起こるおそれ)	土砂災害警報	大雨警報	暴風警報	高潮警報	波浪警報	暴風雪警報	大雪警報	
注意報 (災害の起こるおそれ)	土砂災害注意報	大雨注意報	強風注意報	高潮注意報	波浪注意報	風雪注意報	大雪注意報	

※出張や旅行などにより市外でも災害に遭遇する可能性もあります。火山の噴火や津波などの自然災害情報にも注意するよう心がけましょう。

# 地震に備える

地震発生時の行動チャート

**地震発生**

- 落ち着いて、自分の身を守る  
机の下に隠れるなど、まずは身を守ることを第一に。
- あわてず、火の始末  
揺れが強いときは無理をせず、大きな揺れがあとまで続くから火の始末を、
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する  
地震の直前でドアや窓枠が変形して開かなくなる恐れがある。

**揺れ発生**

● 火元を確認し、出火していたら初期消火  
● 家族の安全を確認  
● 靴をはく  
ガラスの破片などから身を守る。  
● 非常持出品を手近に用意する

● 隣近所の変音を確認  
一人暮らしの高齢者など、配達業者がいない家には積極的に声をかけて変音を確認。地震で火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する。

● 余震に注意  
大きな揺れの後は、余震が起こることがあります。

● ラジオなどで正しい情報を確認  
● 子どもを学校などに迎えに行く  
自宅を離れるときは、駅まで決めた場所に行き先を聞いたメモを確認し(忘れず)忘れ物を防ぐ。

● さらに火災防止を  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る(通電火災対策)。

● 消火・救出活動  
近隣住民と協力して消火や救出活動をする。

● 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する

● 10分~数時間

● 壊れた家には入らない  
● 生活必需品は備蓄でまかなう  
● 災害情報・被害情報の収集  
市区町村の広報に注意する。  
● 引き続き余震に注意

● 避難生活のルールを守る  
● 助け合いの心を忘れずに

避難生活のルールを守る  
助け合いの心を忘れずに

# 防災情報（避難等）はこのように伝達されます

避難等の防災情報が市民の皆様へどのように伝達されるのか確認しておきましょう。

**行方市(行方市災害対策本部・行方市災害警戒体制)**

行方市防災行政無線   広報車   行方市ホームページ   消防団   消防車/パトカー   情報メール一斉配信サービス(行方市メールマガジン)   リアポート(NHK水戸放送局の景城放送局におけるデータ放送への表示など)   その他

呼びかけの段階	呼びかけの種類	呼びかけの内容例	みなさまの行動	状況
1	自主避難の呼びかけ	台風が近づいています。早めの備えをしてください。尚、〇〇を避難所として開設しましたのでお知らせします。 など	大雨洪水警報などの気象警報に注意し、早めの避難をするよう心がけてください。	被害が発生する可能性がある状況、災害にあらかじめ備える状況
2	避難準備情報	避難準備情報です。〇〇により被害が生じる可能性が高くなりました。いつでも避難できるよう準備をしてください。 など	避難の準備を整え、ラジオやテレビの放送に注意を払ってください。避難に時間のかかる要配慮者の方はこの段階で避難するようにしましょう。	人的被害が発生する可能性が高まった状況
3	避難勧告	避難勧告です。〇〇により被害が予想されます。速やかに避難を始めてください。 など	速やかに避難をしてください。	人的被害が発生する可能性が明らかに高まった状況
4	避難指示	避難指示です。〇〇により被害が発生します(しました)直ちに避難をしてください。 など	避難中の住民は避難を完了してください。避難をしていない方は直ちに避難してください。	人的被害が発生する可能性が非常に高いと判断された状況、人的被害が発生した状況

※要配慮者とは、高齢者、障害者、乳幼児その他特に配慮を要する人をいいます。

◀次のページで、情報収集の手段をお知らせしています。

## ▶ 防災行政無線

市内に 275 カ所、防災行政無線を設置しています。放送内容を、メールマガジン、なめがたエリアテレビ、市公式ホームページ、テレフォンサービスでも提供しています。

## ▶ 行方市公式ホームページ

防災無線で流れた放送内容や、市内の避難所開設情報、道路や河川の状況などをお知らせします。

【URL】 <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>



## ▶ 行方市公式ツイッター (Twitter)

防災無線で流れた放送内容や、市公式ホームページ、メールマガジンでお知らせした内容の一部を投稿します。

【URL】 <http://twitter.com/namegatacity>



## ▶ ラジオ

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。

### 【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

### 【エフエムかしま】

76.7MHz

## ▶ 茨城県土砂災害警戒情報システム

警戒区域を確認し、大雨などによる土砂災害に日頃から備えましょう。

雨量や県が管理する河川の水位もお知らせしています。

【URL】 <http://www.dosya.kasen.pref.ibaraki.jp/dosya/>



## ▶ 防災行政無線テレフォンサービス

気象状況や地形などが障害となり、防災行政無線が聞き取りにくい場合があります。

放送が聞き取れなかった際は、放送内容を音声でご案内していますので、下記の番号におかけください（通話料がかかります）。

☎ 0299-72-1144

## ▶ 行方市情報メール斉配信サービス

市からの緊急なお知らせや防犯・防災情報など、登録した方に情報を E メールで配信します。

右下の QR コードをバーコードリーダーで読み取り、空メールを送信していただくと、登録案内画面になります。

※行方市公式ホームページで、バックナンバー（最新 10 件）も確認できます。



## ▶ テレビ

NHK 水戸放送局の県域放送やなめがたエリアテレビなどに、データ情報が表示されます。



## ▶ 停電情報 (東京電力パワーグリッド株式会社)

管轄エリア内で発生している停電情報をお知らせしています。

【URL】 [teideninfo.tepco.co.jp](http://teideninfo.tepco.co.jp)

## ▶ 川の防災情報 (国土交通省)

国が管理する霞ヶ浦（常陸利根川、横利根川、霞ヶ浦（西浦）、鰐川および北浦の 5 河川の総称）で、氾濫の危険が高まった時、緊急速報メールが自動で発信されます。

メールを受信したら、雨の降り方や水位を「川の防災情報」で確認しましょう。

【URL】 <https://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do>



このほか、電子ブック「カタログポケット」で、行方市ハザードマップ（防災・減災用地図）を閲覧することができます。

# 女性消防団員が考えた「自分にもできる防災」

本市の女性消防団員は、8月末現在14人。そのうち代表して9人が「自分にもできる防災」をまとめました。

## 「さつまいも」は最高の非常食

- ①たき火ができる場所
- ②さつまいもが洗える少量の水
- ③アルミホイル

(新聞紙もあればなお良い)

この3つさえそろえば、簡単に温かい食べ物・寒さ対策の火元が手に入ります。さつまいもは、準完全栄養食品なので、栄養もエネルギーもたくさん取れます。

## 非常食の管理アイデア

- ・家族が誰でも取り出せる場所に置く
- ・日頃から食べ、減った分を買い足す
- ・主食となるもの、タンパク質や野菜が入っているものなど、栄養別に食品をそろえる
- ・「防災ピクニック」をする(外で食べることで、非常食の味に慣れておく。特に子ども)
- ・使い捨て可能な紙皿、箸なども一緒に保管する
- ・食器洗いの水を削減するため、お皿に敷くラップやポリ袋も準備

## 缶詰のパンを試食

近年の自然災害により防災意識が高まる中、非常食の需要も高まっています。今回は、長期保存可能な缶詰のパンをいくつか比較してみました。

保存年限は3~7年。しっとりした食感のものが多く、味もさまざまなので、子どもからお年寄りまで幅広い世代に愛される非常食だと思います。非常食にも「おいしさ」がキーワードとなっていることを実感しました。

## 女性消防団員募集中!

女性消防団は、団員それぞれが自分の仕事をもちながら、応急手当の普及活動や高齢者の住宅防火指導など、地域の安全安心を守るための活動を行っています。

【問い合わせ】

総務課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811

## 散らかっていた台所を「防災片付け」

いつも物があふれている台所。家族に遠慮し、処分することができなかった古い菓子箱などを「防災のため」と、思い切って処分しました。勝手口前に資源ごみの段ボールやペットボトルをためておくと、次第に通れなくなるので、まめに搬出し、通路の確保を心掛けます。

## 災害時のイメージトレーニング

女性目線で必要なものを常備し、緊急時に備えたいと思います。いざというとき、大切な人や仲間とシェアできるよう、多めに用意しておくことや、まだ用意していない知人に「用意しておく」と良いものを伝えます。備えを十分にし、災害時のイメージトレーニングを行っていききたいです。

## 3秒の法則!?

玄関で「靴」をそろえていますか?



Aさん

Bさん

火事だ! 大きな地震が来た!

↓  
1秒です

玄関出るのに

↓  
4秒です

この差は3秒!

災害時には大きな3秒です!

玄関で、靴をそろえてみませんか?  
これも防災(自分の身を守る)の第一歩です。

## 防災グッズの整理

10年ほど前、母が持たせてくれた防災グッズを点検したところ、乾電池やカイロなど、使用期限が過ぎたものがありました。せめて1年に1度は、中身の点検が必要だと改めて感じました。防災ノートを作り、貴重品や家族の情報、カード番号や年金番号などを書き込みました。

## 家族との連絡手段を再確認

携帯電話や固定電話が使えなくなったときの安否確認方法を、家族で決めておくことにしました。災害用伝言ダイヤルや伝言サービスなど、使い方を事前に習得しておきたいと思います。

また、女性として被災生活を送る上で、最低限持つておきたいものも用意したいです。

被災地で、生理用品はもちろんのこと、鏡やアイブローといったものが女性に喜ばれたと聞いたので、お化粧品まではできなくても、そのような気を遣うアイテムだけでも持つておければと思います。

## 非常用バッグの点検

非常用バッグに保存している常温食品を、日頃から消費しながら補充し、非常時に食べられるようにしておくことが大切だと感じました。

歯磨きシートや生理用品などの必需品も、非常食等と併せ、せめて1週間はしのげるよう準備することにしました。

女性消防団では、小学校などの避難訓練で、消火器の使い方を指導しています。



行方市消防団女性部長 海老澤文江さん

## 職員の任免および職員数に関する状況 ※単位：人

### ▶採用者数（平成 30 年 4 月 1 日）

区分	試験採用	選考採用	再任用	計
一般行政職	9	0	2	11
技能労務職	0	0	2	2
計	9	0	4	13

### ▶退職者数（平成 30 年 3 月 31 日）

区分	定年	勸奨	その他	再任用	計
一般行政職	9	0	6	2	17
技能労務職	2	1	0	0	3
計	11	1	6	2	20

※採用者数・退職者数ともに、再任用には短時間勤務職員を含んでいません。

### ▶級別構成率（平成 30 年 4 月 1 日）

	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
職務	主事・技手等	主任・技師等	係長・主幹等	係長・主任教諭	課長補佐等	課長・参事等	部長 議会事務局長 会計管理者 理事
構成比	12%	10%	30%	22%	14%	9%	3%

### ▶分限および懲戒処分の状況（平成 29 年度）

処分の種類		件数
分限処分	降任	0
	免職	0
	休職	1
	降給	0
懲戒処分	戒告	0
	減給	0
	停職	1
	免職	1

### ▶部門別職員数の推移（各年 4 月 1 日）

区分	H29	H30	増減数
一般行政部門	235	232	△3
教育部門	64	62	△2
公営企業等	35	33	△2
総合計	334	327	△7

### ▶年齢別職員数の状況（平成 30 年 4 月 1 日）

区分	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	計
男性	0	19	37	81	67	3	207
女性	0	28	22	31	37	2	120
計	0	47	59	112	104	5	327

## 職員の給与等の状況

### ▶平均給料月額および平均年齢（平成 30 年 4 月 1 日）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	328,800 円	44.8 歳
技能労務職	310,400 円	54.8 歳

### ▶初任給の状況（平成 30 年 4 月 1 日）

一般行政職	大学卒	185,800 円
	短大卒	165,700 円
	高校卒	151,500 円

### ▶経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（平成 30 年 4 月 1 日）

経験年数		10～15 年未満	15～20 年未満	20～25 年未満
一般行政職	大学卒	288,000 円	313,700 円	350,900 円
	短大卒	274,100 円	299,700 円	335,300 円
	高校卒	233,100 円	296,900 円	321,500 円

### ▶特別職の報酬等の状況（平成 30 年 4 月 1 日）

給料			報酬		
区分	給料月額	期末手当	区分	報酬月額	期末手当
給料	市長	775,000 円	報酬	議長	315,000 円
	副市長	598,000 円		副議長	265,000 円
	教育長	546,000 円		議員	249,000 円
		6月期 1.575 月 12月期 1.725 月 計 3.3 月		6月期 1.60 月 12月期 1.75 月 計 3.35 月	

## 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

### ▶勤務時間（平成 30 年 4 月 1 日）

区分	状況
正規の勤務時間	1 週間あたり 38 時間 45 分
開始・終了時間	開始 8:30 終了 17:15
休憩時間	12:00～13:00

### ▶職員研修の状況（平成 29 年度） 単位：人

研修区分	受講人数
基本研修	64
専門研修	29
自主研修	184
計	277

あなたも起業を目指しませんか？

## 行方市ビジネスプランコンテスト

【問い合わせ】企画政策課定住・企業誘致グループ（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

本市の起業塾では、セミナーを通じて学び合い、本市に興味・関心のある幅広い層が連携し、市の活性化の担い手となることを期待しています。

「いつか、こういうことをやってみたい」

「こうすれば、行方市はもっと良くなるのに」

「〇〇で地域を盛り上げたい！」

そのようなアイデアがあれば、実現の可能性は十分にあります。



9月29日(土)、10月21日(日)に行う講義ツアー(無料)へぜひご参加ください！  
これまで数多く経営支援してきた講師のもとで、起業までの道筋、事業プランの立て方を学ぶことができます。

さらに、学んだことを生かしたい起業希望者や事業主に向けたビジネスプランコンテストを、3月2日(土)に実施します。

ビジネスにチャレンジしたい！起業や地域課題解決に興味がある！という皆さまからのビジネスプランをお待ちしています。

参加費は無料です（集合場所までの往復交通費は各自ご負担ください）。

詳細は、右のQRコードから専用サイトでご確認ください。



お問い合わせ用QRコード

## 飼い犬がいなくなったら、お電話を

【問い合わせ】環境課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

市内の迷い犬については、行方警察署と市役所、茨城県動物指導センターで情報を共有しています。  
飼い犬と思われる犬を保護しても、飼い主からの連絡はほとんど無く、そのまま茨城県動物指導センターに収容されていきます。

立派な首輪や洋服まで着ているのに「登録鑑札」は付いておらず、飼い主からの連絡もありません。  
もしかしたら、飼い主もどうしていいのか分からないのかもしれないかもしれませんね。

家族の一員である大切なペットがいなくなったら、まずは、市役所環境課・行方警察署会計課・茨城県動物指導センターのいずれかにご連絡ください。大切なペットは見つかるかもしれません。

茨城県動物指導センターでは、収容した犬をホームページで公開していますので、アクセスしてみてください。同センターでは「殺処分ゼロ」を目指し、飼い主からの連絡をできる限り待っています。

「登録鑑札」は、迷い犬になったときの大きな手がかりになります。犬の登録は、飼い主の「義務」です。  
犬を飼い始めたら、忘れずに登録し、登録鑑札もワンちゃんに必ず装着してください。

### ■飼い犬がいなくなったら、お問い合わせください。

茨城県動物指導センター ☎0296-72-1200

行方警察署 ☎0299-72-0110

行方市役所 環境課 ☎0291-35-2111



## 屋外広告物の表示には許可が必要です

まちの良好な景観のために

【問い合わせ】都市建設課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

茨城県土木部都市局都市計画課都市行政グループ ☎029-301-4579

まちの中には、さまざまな種類の「屋外広告物（※）」があります。これらの屋外広告物を表示するときは、原則として市長の許可を受ける必要があります。

まちの良好な景観のために、屋外広告物を表示するときは、許可を受けましょう。

※屋外広告物とは、常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示される広告物のことで、看板、立看板、はり紙、はり札のほか、広告板、建物などの壁面利用広告などをいいます。

◆屋外広告物については、「まちの良好な景観の形成」と「公衆に対する危害の防止」の点から、表示場所や大きさなどを規制しています。

### 【主な規制の例】

(1) 自己の店舗等に、店名、取扱商品名などを表示する場合（自家広告物）

次の場合は、禁止地域でも表示することができます。

- ・ 広告物の合計面積が5㎡以下で、許可基準に適合する場合
- ・ 広告物の合計面積が100㎡以下（第1種禁止地域にあっては、合計面積が建築物の規模に応じて定められた面積以下で、一の広告物の面積が15㎡以下）で、許可基準に適合し、市長の許可を受けた場合



(2) 自己の店舗等から離れた場所に表示する場合など

道路の敷地境界から一定の範囲の区域（商業地域等を除く）、信号機の付近などの「禁止地域」および街路樹、道路標識、電柱などの「禁止物件」には、原則として広告物を表示できません。

◆屋外広告物は、種類ごとに許可期間が定められています。許可期間の満了後も引き続き表示するためには、更新許可の手続きが必要です。許可期間が切れた屋外広告物は、違反広告物として条例に基づく罰則の対象となりますので、ご注意ください。

◆老朽化していたり固定が不完全である屋外広告物は、強風時に倒壊や落下し、通行人等に危害を及ぼす恐れがあるため、速やかに撤去、改修等を行ってください。

◆条例に違反する屋外広告物を表示すると、**罰金刑（最高100万円）**に処されることがあります。条例の規定を遵守し、美しいまちづくりにご協力ください。

◆屋外広告物の許可手続きや許可基準などについては、上記問い合わせ先へご相談ください。新たに店舗等を建築するなどの際に、屋外広告物を表示する場合は、事前にご相談をお願いします。

## 「東京都市圏パーソントリップ調査」にご協力をお願いします

【問い合わせ】茨城県土木部都市局都市計画課 ☎029-301-4588

茨城県では、人の1日の移動を把握し、暮らしやすい都市づくりの検討を進めるため、9月から12月にかけて、交通に関する調査「東京都市圏パーソントリップ調査」を実施します。

調査にあたり、無作為に抽出した世帯を対象とさせていただき、調査票をお送りしますので、調査へのご協力をお願いします。

▶茨城県土木部都市局都市計画課ホームページ

<http://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/doboku/toshikei/index.html>

## 人権擁護委員による 特設人権相談のお知らせ

【問い合わせ】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、下記まで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

【麻生】10月2日（火） 麻生公民館 午前10時～正午、午後1時～午後3時  
【北浦】10月4日（木） 北浦公民館 午前10時～正午、午後1時～午後3時  
【玉造】10月3日（水） 玉造公民館 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 将



## なめテレ 新番組

### 「奈良崎正明の昼カラ歌っちゃいまショー♪」

なめがた大使で歌手の奈良崎正明さんがMCを務める市民参加型の歌番組「奈良崎正明の昼カラ歌っちゃいまショー♪」が、8月からスタートしました。市民の皆さんに自慢の歌声を披露していただき、奈良崎正明さんからのワンポイントアドバイスが受けられます。番組収録のスケジュールと参加方法については、下記のとおりです。また、番組の収録は公開で行います。皆さんのご参加・ご観覧、お待ちしております。

#### ○第3回収録

【収録日】平成30年9月27日（木）14:00～16:00  
※終了時間が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【参加対象】（1）番組出演 行方市在住・在勤の方  
（2）観覧 どなたでも結構です。

【募集人数】6名（3名×2本録り）  
※6名以上の応募があった場合は、抽選とさせていただきます。

【参加申込】電話かメールでお申し込みください。  
（住所・氏名・年齢・連絡先・曲名）

【申込締切】平成30年9月14日（金）17:00

#### 【参加にあたっての注意事項】

- ・収録した映像は、後日、なめがたエリアテレビで放送する予定です。出演の様子や肖像および発言を使用させていただくことに、出演者の方はあらかじめご同意ください。
- ・参加詳細は別途通知します。

#### 【問い合わせ・申し込み】

情報政策課（麻生保健センター内）☎0299-72-0811 E-mail 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。



# 市公用車（消防自動車）を売却します

条件付一般競争入札

## ■入札物品

物品番号	車名	排気量	初年度登録	車検満了日	走行距離	最低売却価格 (税抜き)
1	小型消防ポンプ積載車 (GB - YY101)	1.99 L	平成9年12月	一時抹消済	11,069km	30,000円
2	小型消防ポンプ積載車 (GB - YY101)	1.99 L	平成8年2月	一時抹消済	17,433km	30,000円
3	小型消防ポンプ積載車 (GB - YY101)	1.99 L	平成9年12月	一時抹消済	16,943km	30,000円
4	小型消防ポンプ積載車 (GB - YY101)	1.99 L	平成9年12月	一時抹消済	12,527km	30,000円
5	消防ポンプ自動車 (KC - NKR71GN)	4.57 L	平成9年10月	一時抹消済	6,752km	75,000円

## ■入札参加資格

- ①個人の場合：行方市に住民基本台帳登録されている方  
法人の場合：行方市に事業所を有する法人
- ②市税に未納の税額がない方

## ■入札案内書

- ▶期日 9月3日(月)～9月21日(金) ※土・日・祝日を除く
- ▶時間 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
- ▶配布場所 財政課契約検査グループ(麻生庁舎)、総合窓口課(玉造庁舎)、総合窓口室(北浦庁舎)

## ■参加申込・物品公開

- ▶期日 9月3日(月)～9月21日(金) ※土・日・祝日を除く
- ▶時間 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
- ▶場所 財政課契約検査グループ(麻生庁舎) ※物品公開は麻生庁舎敷地内

## ■入札予定

- ▶期日 10月3日(水)
- ▶時間 午前9時30分～
- ▶場所 麻生庁舎別棟 B会議室

※その他、入札参加申込方法、申込条件等があります。詳しくは「入札案内書」をご確認ください。

## ■問い合わせ

- 入札：財政課契約検査グループ(麻生庁舎) ☎0299-72-0811  
物品：総務課防災交通グループ(麻生庁舎) ☎0299-72-0811



物品番号1～4



物品番号5

## 9月11日は、警察相談の日です

警察相談専用電話「#9110」

緊急の事件事故は、警察への緊急通報ダイヤルである「110番」に通報してください。

緊急を要しない要望や相談は、警察の相談ダイヤル「#9110」か、地元の行方警察署(☎0299-72-0110)に連絡してください。

局番なしで「#9110」をダイヤルしますと、警察本部の相談窓口につながります。

**警察の相談ダイヤル「#9110」**

## 不動産公売の案内

### 今月の税金

- 固定資産税 第3期  
国民健康保険税 第3期  
納付期限（口座振替日）は  
10月1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、市役所各庁舎にある「公売広報」や市ホームページで詳細をご確認の上、入札してください。

- 公売日時 10月31日（水）  
■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)
18-5	麻生字後堀	886番3	山林	211	1,000,000	100,000
	麻生字後堀	889番8	宅地	1006.34		
	麻生字後堀	889番12	宅地	188.41		
	麻生字後堀	889番14	宅地	0.91		
	麻生字後堀 (家屋)	889番地8	居宅	135.47		
18-6	小貫字松石	722番6	畑	5275	1,590,000	160,000
18-7	蔵川字柏崎	823番	田	2124	530,000	60,000
18-8	蔵川字御船下	888番	田	1314	320,000	40,000
18-9	山田字榎前	501番1	田	573	150,000	20,000
18-10	山田字門田	1914番1	田	1171	380,000	40,000
18-11	玉造字鳥名木	甲7069番	田	1626	330,000	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。

### 茨城租税債権管理機構による不動産公売案内

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により不動産を公売します。午後0時50分から受付を開始し、午後1時から入札についての説明を行います。下記のホームページにアクセスしていただければ、詳しい内容がご覧いただけます。

- ◆公売日時 10月2日（火）午後1時20分～午後2時  
対象不動産 ●売却区分番号 30-97 見積価額 750,000円 公売保証金 80,000円  
所在 行方市山田字古館 地番 2021番 地目 山林 地積 715㎡  
●売却区分番号 30-98 見積価額 1,410,000円 公売保証金 150,000円  
所在 行方市山田字古館 地番 2023番 地目 山林 地積 1337㎡
- ◆公売日時 11月6日（火）午後1時20分～午後2時  
対象不動産 ●売却区分番号 30-100 見積価額 650,000円 公売保証金 70,000円  
所在 行方市行戸字出戸 地番 195番1 地目 畑 地積 1389㎡
- ◆公売場所 茨城県水戸合同庁舎2階大会議室（水戸市柵町1丁目3番1号）
- ◆その他 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」の提出が必要です。中止になる場合があります。
- ◆問い合わせ 茨城租税債権管理機構 ☎029-225-1221 FAX 029-225-1600  
URL <http://www.ibaraki-sozei.jp/>

問い合わせ 収納対策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

## 「ウォーキング習慣」のすすめ

市内のウォーキング団体が、茨城県から表彰されました

本市では、生活習慣病の予防や高齢者の運動器障害の予防改善、良質な睡眠や心の健康につながる運動習慣として「ウォーキング習慣」の普及を目的に、これまで9回のウォーキング大会を実施してきました。

市内のウォーキング愛好者は年々増加傾向にあり、この間、多くの自主グループの誕生や、その他個人での活動も数多く見受けられるようになりました。



過去のウォーキング大会の様子



昨年度は、市ウォーキング実行委員長の大崎 功さんが所属するウォーキング団体「16 ミッチーウォーキング会」（会員 42 人）が「健康いばらき 21 元気アップ優秀賞」として表彰されるなど、市内の健康増進活動の功績が県下で認められました。

本市は今後も、市ふれあいまつりや各種運動教室等を通じ、継続して「ウォーキング習慣」の啓発を図っていきます。

## 交通安全意識の高揚と、交通事故の未然防止を目指して

平成 30 年度茨城県交通安全キャラバン隊メッセージ伝達式

7月19日（木）、茨城県交通安全キャラバン隊が市役所麻生庁舎を訪れました。

キャラバン隊は「交通安全は家庭から」を活動方針とする「交通安全母の会」が、県民の交通安全意識の高揚と交通事故未然防止のため、白バイや交通安全協会車両などの広報車で隊列を組んで沿道広報をしながら、茨城県知事からのメッセージを県内7市町村へ伝達するものです。



麻生庁舎で行われたメッセージ伝達式では、行方地区交通安全母の会など多くの関係者が参加し、キャラバン隊を激励するため、認定こども園のぞみの園児によるマーチングバンド演奏も行われました。



## 霞ヶ浦と北浦の恵みをどうぞ 朝の漁師市

8月11日(土)、霞ヶ浦と北浦で捕れた川魚の直売会「朝の漁師市」が、道の駅「たまつくり」で開催されました。

豊漁のワカサギのほか、シラウオや川エビなども買い求める来場者で会場は大にぎわい。各種煮干しや佃煮などの加工品、その場で揚げたワカサギの唐揚げやシラウオの天ぷらなど、出来たてのお惣菜が来場者を出迎えました。

霞ヶ浦と北浦で捕れる魚のふれあいコーナーでは、親子連れの来場者らが、興味津々にウナギやフナ、コイなどを観察しました。



## 馬とみこしの勇壮な戦い 馬出し祭り

7月28日(土)と29日(日)、麻生地区の八坂神社において馬出し祭りが行われました。

初日の宵祭りは、みこしを先頭に、稚児を乗せた馬や神職が行列をなして地区を練り歩き、2日目の本祭では、神社の境内において、ヤマタノオロチに見立てた馬をみこしが追う勇ましい戦いが繰り広げられました。

今年もこの迫力ある様子を撮影しようと、多くのカメラマンや見学者が訪れました。

## 英語って楽しい！

### イングリッシュサマースクール 2018

7月24日から7月29日にかけて、小学生を対象に、各小中学校のALT(外国人指導助手)と触れ合いながら生きた英語を学ぶ「イングリッシュサマースクール」を、市内各公民館で開催しました。

全日程を英語のみの環境で、ダンスやクイズ、カードゲームなどを行いました。楽しみながら積極的に英語を学び、実際に使おうとする子どもたちの様子が見られました。

本市では、子どもたちがより英語に興味を持ち、国際感覚が養えるよう、国際交流や英語教育の推進に取り組んでいます。





第74回国民体育大会 平成31年 9月28日(土) ▶ 10月8日(火)

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)

# いきいき茨城ゆめ国体2019 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365日(2018年9月1日現在)

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359日(2018年9月1日現在)



## 募集しています！茨城国体応援メッセージ「みんなのフォトプロジェクト」

国体のスローガンは「翔べ 羽ばたけ そして未来へ」です。このねらいは、県民がさまざまな形で参加することによって、未来に大きく羽ばたいていける大会であるように、という思いが込められています。

市民の皆さんも、エールを送って国体に参加してみませんか。

### ◆茨城国体応援メッセージ「みんなのフォトプロジェクト」参加方法

- ①茨城国体に向けたエールをメッセージボードに記入
- ②記入したメッセージボードを掲げ、写真を撮影
- ③いきいき茨城ゆめ国体行方市実行委員会事務局へ写真を送る
- ④行方市公式ホームページに掲載し、日本全国に発信



### ◆申込方法

1. 本市のホームページから様式をダウンロード（A3横）するか、麻生・北浦・玉造運動場にメッセージボードがありますので、そちらをご利用ください。
2. 送付は「name-sports@city.namegata.lg.jp」までお願いします。

※ご家族・ご友人・職場等、市内外問わず、皆さんお誘いの上ご参加ください。※写メで送ってね！

### ◆問い合わせ

生涯学習課スポーツ推進室（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

## 市民運動会を開催します！

期日： **10月7日(日)**

秋晴れの中、市民間の親睦交流を深めるため市民運動会を開催します。

場所：北浦第1グラウンド

市民の方々が自由に参加できるよう、多数のオープン種目を中心に、保育園、幼稚園、こども園、スポーツ少年団などの団体での参加も予定しています。



※雨天の場合は、翌8日(月曜日：体育の日)に順延します。  
8日も雨天の場合には、中止とします。

皆さまのご来場をお待ちしています。

## 「秋のチャレンジデー」も同時開催！

市民運動会開催日、行方市内でスポーツを推進する本イベントに取り組みます。

15分間以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を測ります。

「運動の秋」、からだを動かして健康になりましょう！！

詳しく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

## 第31回 B&G スポーツ大会茨城県大会

7月14日(土) 北茨城市B&G海洋センター

本市から20人の選手が参加しました。

斎藤総一郎さん、貝塚遥輝さん、風間華可さん、理崎智香さん、理崎嘉人さんの5人は、全国大会参加標準記録を突破し、8月18日(土)、東京辰巳国際水泳場で開催されたB&G全国ジュニア水泳競技大会へ出場しました。

### ■小学生3・4年生男子50M自由形

第3位 斎藤総一郎(北浦小3年)

### ■小学生3・4年生女子50M自由形

第5位 成田彩乃(北浦小4年)

第12位 原田彩奈(北浦小3年)

第13位 宮川なつめ(麻生小3年)

第14位 舟串きよ美(玉造小3年)

### ■小学生5・6年生男子50M自由形

第3位 貝塚遥輝(玉造小5年)

第14位 加納悠矢(玉造小6年)

### ■小学生5・6年生女子50M自由形

第3位 風間華可(玉造小6年)

第8位 宮崎 碧(麻生東小5年)

第9位 理崎智香(玉造小6年)

第12位 渡辺 萌(玉造小6年)

第16位 舟串あやか(玉造小5年)

### ■中学生男子50M自由形

第4位 理崎嘉人(鉾田南中2年)

第15位 額賀慎(麻生中1年)

### ■小学生3・4年生男子50M背泳ぎ

第5位 斎藤総一郎(北浦小3年)

第9位 谷古宇貴一郎(麻生小3年)

### ■小学生3・4年生女子50M背泳ぎ

第8位 宮川なつめ(麻生小3年)

### ■小学生5・6年生男子50M背泳ぎ

第6位 矢畑陽介(麻生小6年)

第7位 石間涼介(北浦小5年)

### ■中学生男子50M背泳ぎ

第5位 理崎嘉人(鉾田南中2年)

### ■小学生3・4年生男子50M平泳ぎ

第5位 荒木田蒼太(玉造小4年)

### ■小学生3・4年生女子50M平泳ぎ

第4位 成田彩乃(北浦小4年)

第9位 舟串きよ美(玉造小3年)

### ■小学生5・6年生男子50M平泳ぎ

第5位 加納悠矢(玉造小6年生)

第9位 倉川 琥(北浦小5年生)

第11位 石間涼介(北浦小5年)

### ■小学生5・6年生女子50M平泳ぎ

第4位 渡辺 萌(玉造小6年)

第5位 宮崎 碧(麻生東小5年)

第7位 舟串あやか(玉造小5年)

### ■小学生3・4年生男子50Mバタフライ

第4位 荒木田蒼太(玉造小4年)

### ■小学生5・6年生男子50Mバタフライ

第7位 貝塚遥輝(玉造小5年)

第9位 矢畑陽介(麻生小6年)

第12位 倉川 琥(北浦小5年)

### ■小学生5・6年生女子50Mバタフライ

第1位 風間華可(玉造小6年)

第5位 理崎智香(玉造小6年)

### ■中学生男子50Mバタフライ

第12位 額賀慎(麻生中1年)



## 夏季グラウンドゴルフ大会

7月18日(水) 天王崎公園

【優勝】箕輪栄吉 【準優勝】船串孝雄

【第3位】矢幡和男



# 平成30年 住宅・土地統計調査のお知らせ



## 住宅・土地統計調査はこのような調査です

住宅・土地統計調査は、「統計法」(国の統計に関する基本的な法律)に基づいた基幹統計調査で、昭和23年から5年ごとに行われ、今回は15回目の調査に当たります。

この調査は、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査で、調査の結果は、国や地方公共団体における「住生活基本計画」の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く利用されています。

住宅・土地統計調査では、世帯への調査の依頼に先立ち、インターネット回答用の調査書類をポストに投函します。

総務省では、統計調査のインターネットでの回答を推進しています。住宅・土地統計調査ではパソコンのほか、スマートフォン等でも回答できます。調査員は世帯に対し、調査に先立ってインターネット回答用の書類を緑色の封筒に入れて配布します。ご理解いただけますようお願いいたします。



**簡単!** 便利な回答方法  
ご回答は「インターネット・郵送・調査員回収」からお好きな方法をお選びください。

**安心!** 個人情報保護  
ご回答いただいた内容は、統計法によって厳重に保護されますので、安心してご回答ください。

**大切!** ご協力ください  
住まい・土地活用の施策立案に役立つ、大切な調査です。

総務省統計局・都道府県・市区町村 からののお知らせです

鹿行地域からのご依頼多数! 解決結果満足度95%  
**過払い金に関する無料相談実施中**  
 ※平成29年1月~同年12月「過払い金」依頼者の方からの「活動結果」に対する満足度アンケート

着手金0円※ 調査費0円 秘密厳守 ※完済による過払い金請求の場合

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 過払い金** **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

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	35,200人 (-44)
男	17,554人 (-9)
女	17,646人 (-35)
世帯数	12,808世帯 (+15)
平成30年8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 子どもらの  
夢を 育む 学舎は 拡く心の  
礎ぞ ああ ふるさと  
ああ わが未来 あー



<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。

## 平成 30 年度 行方市青少年相談員を紹介します (敬称略)

【問い合わせ】生涯学習課 (北浦庁舎) ☎0291-35-2111

**会長** 小松崎博 玉造小学校区  
**副会長** 山口 稔 麻生東小学校区  
**副会長** 金子 武 北浦小学校区  
**相談員** 藤枝初江 麻生小学校区  
 永作綾子 麻生小学校区  
 濱田直道 麻生小学校区  
 永峰 直 麻生小学校区  
 平野 敏 麻生小学校区  
 平山 正 麻生東小学校区  
 大里 清 麻生東小学校区  
 市塚信弥 麻生東小学校区  
 小沢輝子 北浦小学校区  
 小林保雄 北浦小学校区  
 山崎美子 北浦小学校区  
 齋藤喜代美 北浦小学校区  
 柳町久克 北浦小学校区  
 阿部澄良 北浦小学校区  
 島田昌和 北浦小学校区

**相談員** 菅谷京子 玉造小学校区  
 荻 祐一 玉造小学校区  
 田口省吾 玉造小学校区  
 中田邦雄 玉造小学校区  
 瀧崎久美子 玉造小学校区  
 幡谷千恵子 玉造小学校区  
 曾根正雄 玉造小学校区

### ◆青少年相談員とは・・・

青少年の健全育成と非行化防止を推進するために、青少年に対する街頭での声かけ・相談、県民や店舗などに対する「茨城県青少年の健全育成等に関する条例」などの普及啓発、青少年を取り巻く社会環境の健全化などを行う青少年育成者です。



行方ふれあいまつり会場で環境健全化啓発活動を行う青少年相談員

### 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

F.M.かしま



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
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後 2時~7時	○	○	○	○	○	休

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  
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・きゅう師

**山下鍼灸整骨院** 行方市船子7-4  
0299-77-5959



# Books 図書館情報

30年度の目標利用者数 10,000人  
7月31日現在の利用者数 2,791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◆

- ・漱石センセと私 (出久根達郎)
- ・葉室麟 洛中洛外をゆく。(葉室麟)
- ・万引き家族 (是枝裕和)
- ・ウドウロク (有働由美子)
- ・大家さんと僕 (矢部太郎)
- ・きれいな野菜のスープ (若山曜子)
- ・どんねんないきもの事典 続々 (今泉忠明・監修)
- ・でんじろう先生のわくわく科学実験 (米村でんじろう)
- ・おしりたんてい あやうしたんていじむしょ (トルロ)
- ・アンパンマン大図鑑プラス【1】 (やなせたかし・原作)

行方市出身  
なめがた大使



### ◆敬老の日 読書のおすすめ◆

#### 「大人しく老いてなんかられない」

(広瀬久美子)



姑の介護、夫の死、70代にして初めての1人暮らし…。そそっかしくて男勝り、いろいろあるけど、それもまた人生。元NHKアナウンサーの広瀬久美子が綴る、シニア世代の等身大エッセイ。

### ◆文学散歩参加者募集のご案内◆

みんなで文学散歩に出かけましょう。

期 日：10月19日(金)

場 所：古河市(古河文学館 他)

募集人員：40人(応募者多数の場合抽選)

参加料：4,000円

申込締切：9月30日(日)

申込先：市立図書館

※出発時刻・出発場所は、後ほどお知らせします。

※参加料は変更になる場合があります。ご了承ください。



### ★小さいお子さん向けに

#### 図書館 おはなしの森

9月12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
9月22日(土) 14:00～15:00	おはなし会 (テーマ：お月見)



### September 9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						

☐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。17日・24日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

いつでも健康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。

## 9月は「認知症を知る月間」です

認知症は、高齢期に最もかかりやすい病気の一つです。年を取れば誰もがなるので仕方ないというのではなく、病気ですから、生活習慣病と一緒に早期発見と治療がとても大切です。完治が難しいとされている病気ですが、早期に発見し、適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続ける事ができます。

4月号でもお知らせしましたが、本市では今年4月から初期集中支援チームが発足し、認知症を疑われる人や認知症の対応に困っている方の相談を受け付けています。対応や認知症の心配がある方は、ぜひ地域包括支援センターにご相談ください

本市では、認知症に関する事業を次のように予定しています。ぜひご参加ください。

### 「認知症サポーター養成講座」

日時：9月12日（水）午後1時30分～午後3時

場所：行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）

認知症の基礎知識・  
対処方法を学びます

### 「認知症予防講演会」

日時：9月20日（木）午後1時45分～午後3時15分

場所：行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）

※詳しくは「市報行方お知らせ版」9月号に掲載しています。

認知症を予防する方法を  
学びます

### 「認知症家族介護者のつどい」

日時：偶数月第1月曜日（祝日の場合休み）※次回は10月1日です。

時間：午後1時30分～午後3時

場所：天王崎観光交流センターコテラス

認知症を支える介護者の相談  
や愚痴を言い合える場所です

【問い合わせ】行方市地域包括支援センター ☎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♪

## 「▲」のマークは、幼稚園教諭相談の日

「子育て広場」では、毎月1回、各地区の広場に幼稚園教諭等の資格を持つ子育てコンシェルジュが出向いて、育児や幼稚園・保育園の入園等についての相談を受けています。お気軽にご相談ください。



## 「子育てカアアップ講座」参加者募集 (パパ向け)

～子どもとのかかわり方①(遊び編)～  
遊びを通して子どもとのかかわり方を学ぼう

日 時：10月21日(日) 10:00～11:30  
場 所：北浦保健センター  
定 員：20組(保育有り)  
講 師：所 圭吾先生(理学療法士)  
申込期間：9月25日(火)～10月12日(金)  
申し込み：☎080-2211-4411  
(子育て包括支援センターどれみ)



## 子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30  
【午後】 13:00～15:00

9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
3 月					○	
4 火	○					
5 水			○		○	○
6 木	○	○			▲	
7 金			○	○	○	
9 (日)			○			
10 月			○			
11 火	○				★	
12 水	▲♪		○			
13 木	★		○	○		
14 金			★		○	○
18 火	○				◆♪	
19 水	○		▲	○		
20 木	○	○				
21 金	◆				○	○
25 火	○				○	
26 水	○	○	◆♪			
27 木			○		○	
28 金			○		○	

- ★…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いたします。



「心も体もリフレッシュできました。気持ちよかったです」「ヨガを体験できてよかった」など、たくさんの感想をいただきました。



親子講座「ママヨガ」を  
実施しました

7月18日(水)、北浦保健センターにおいて、本市在住のヨガインストラクター鈴木綾子先生による「ママ

ヨガ」を実施。0歳から5歳までの親子25組が参加してくれました。



## 血圧を下げる！高血圧の薬の効きをよくする！ポイント

市民への血圧に関するアンケート結果から、血圧を上げる要因は分かっているにもかかわらず、高血圧予防の生活習慣改善につながっていないことが分かりました。生活習慣を見直すことで、血圧を下げるだけでなく、高血圧の薬の効きを良くするといわれています。一生使う大切な血管を傷つけないために、できることから生活習慣を改善していきましょう。

### ▶高血圧予防の主なポイント

#### 1. 体重を適正に保つ

太ることによって、血圧を上げるホルモンが分泌されます。

血圧を下げるには、減量が一番効果的です。体重の5%の減量でも、血圧を下げる効果があるといわれています。

- 肥満の人は、BMI（体格指数）25を目標にしましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。



#### 2. 適度な運動

運動は血圧を下げるホルモンの分泌を増やします。1日10分以上の運動で、合計して1日30分の運動でも効果があるといわれています。

- 毎日30分以上の運動を目標にしましょう。
- 日常生活の中でもこまめに動きましょう。

#### 3. 適量飲酒

飲酒習慣は血圧を上げる原因になります。適量を守ると、1～2週間で血圧を下げる効果があるといわれています。

- 1日の適量は…下記のいずれかひとつです。（女性は半分の量です）



#### 4. 野菜はたっぷり、果物は適量を

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、食塩の成分で血圧を上げるナトリウムを腎臓から排出してくれます。

ただし、果物は糖分が多いのでとりすぎに注意しましょう。

- 野菜は1食1皿以上、1日5皿が目安
- 1日の果物の適量—リンゴや梨であれば半分、バナナであれば1本です

※腎臓病でカリウム制限をしている人は、主治医の指示のもと摂取してください。



#### 5. 減塩

食塩の1日摂取目標量は、男性8g未満・女性7g未満です。高血圧の人は6g未満を目指しましょう

- つくだ煮・漬物は控えよう
- 味噌汁は具たくさんにする
- 麺類の汁は残す
- しょうゆやソースは小皿などに取って、つけて食べる
- 塩分の多いインスタント食品や加工品を避ける
- 料理は薄味に。酢や香辛料でメリハリをつける



#### 6. 禁煙

喫煙は血圧を上げます。1本のたばこを吸うと、血圧上昇が15分以上続くといわれます。

喫煙はがんや脳卒中、虚血性心疾患などの危険因子でもあります。



## 公民館情報

### 麻生公民館後期講座のご案内



#### ◆リラックスヨガ

11月24日、12月8日・22日、  
1月12日・26日(全5回)  
土曜日 午前10時～午前11時30分(無料)

#### ◆いやしのフラダンス

10月14日・21日・28日、  
11月11日・18日(全5回)  
日曜日 午前10時～午前11時30分(無料)

#### ◆七宝焼(ペンダント、ブローチ、キーホルダーなど)

12月9日(日) 午後1時30分～午後4時30分  
材料費800円程度  
小学生(中学年)から一般の方まで参加できます。

日頃、お疲れの皆さまに、ゆっくり楽しんで  
いただける講座を企画しています。

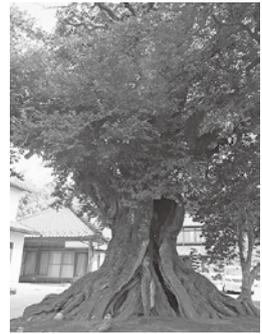
この機会に、ぜひ参加してみませんか？

【問い合わせ】麻生公民館 ☎0299-72-1573

## 「行方市文化財」巡り旅67

### スダジイ

市指定有形文化財(天然記念物)  
指定年月日：昭和58年11月24日  
所在地：芹沢(私有地)



スダジイは、縄文の時代から暖地性照葉樹林を構成する代表的な樹木で、ブナ科の常緑高木です。今でも、鎮守の森や古い屋敷によく見られます。

このスダジイは、宅地内の植え込み横に自生しており、天然記念物指定時の記録では、樹高約12m、幹囲約6.7m、枝張り東西に約17m、根張り約5.5mの樹相の整った巨木です。

推定樹齢は約800年で、測定記録の示すように、樹高のわりに幹囲が太く、しっかりした根元からうねるように枝を伸ばし、堂々とした姿を見せています。

シイの葉は披針形(笹の葉のように細長くて先の尖った形)で、質感は革質、実は古くから食用とされてきました。平安時代中期に編さんされた「延喜式」にも、食用とした記録が残っています。

【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！



### 光回線サービスの卸売りに関する勧誘トラブルにご注意!!

#### 【事例】

大手電話会社の代理店から電話がかかってきたので、てっきり長年契約している大手電話会社の新サービスの案内だと思って話を聞いた。料金が安くなるならと思い、代理店の担当者に電話で言われるまま、転用承諾番号をインターネットで取得し、伝えた。ところが、届いた登録完了通知を見たら大手電話会社とは別会社との契約であると分かった。大手電話会社以外と契約するつもりはないので、解約したい。

#### 【解説】

勧誘時に「料金が今より安くなる」と言われ、現在の契約の料金等を特に確認しないまま、契約してしまう相談が多くみられます。どんな契約をしていて、いくら支払っているのか、解約をする際にはいくら費用負担が発生するのかなど、改めて現在の契約内容を確認しておきましょう。

また、光卸の契約は電気通信サービスであり、特定商取引法の適用がありません。解約したいと思っても、特定商取引法上のクーリング・オフはできません。多くの場合は契約期間内に通信契約を中途解約すると、解約料が発生します。勧誘をされてもすぐに事業者に戻事をせず、契約内容等を十分に確認した上で検討し、必要がなければきっぱり断りましょう。

光卸の契約の仕組みは、光コラボレーション事業者や代理店のほか、元々契約していた光回線やプロバイダーの事業者等の多くの関係者が存在するため、複雑です。不安に思うことやトラブルが生じた場合には、すぐに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

## ファミリー Join デイが開催されました！

8月1日（水）、カシマサッカースタジアムにて「ファミリー Join デイ」が開催されました。

本市をはじめとするアントラーズのホームタウン5市による特産品の無料配布やゆるキャラ大集合、ステージPRが行われました。本市からは、シャンサイ、フルティカトマト、ジャンボししとう、チンゲンサイを、アントラーズサポーターへ無料配布しました。ブースには長蛇の列ができ、大盛況のうちに終了しました。



ホームタウン5市のゆるキャラ大集合



サポーターの皆さんへ市長のあいさつ

## アントラーズ・ホームタウン協議会総会が開催されました！



ホームタウン5市の市長らによる記念撮影

6月21日（木）、アントラーズのホームタウンである鹿行5市と茨城県、スポーツを通じ地域社会と一体となった社会貢献を目指すアントラーズで構成するアントラーズ・ホームタウン協議会の総会が開催されました。

総会では、ホームタウンとチームの交流会や各種イベントの開催など、地域に根差したJクラブとなるための地域社会が一体となった支援事業について、引き続き実施していくこととしました。



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

【YBCルヴァンカップ】

◇9月5日（水）19：00

準々決勝第1戦

川崎フロンターレ

【J1リーグ】

◇9月14日（金）19：00

第26節 湘南ベルマーレ

（シルバーファミリーデー）

【天皇杯】

◇9月26日（水）19：00

4回戦 対戦相手未定

## 医療機関案内

### ■茨城県救急医療情報システム

※緊急で病院をお探しの場合は、こちらへお問い合わせください。

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◆**  
 行方市誕生後、東日本大震災、台風、大雪、突風など、多くの自然災害を経験しました。昔から「天災は忘れた頃にやってくる」といいますが、災害が続けて起こることの多い近年では「天災は忘れる前にやってくる」ともいうそうです。9月1日は防災の日。突然の災害に備え、皆さんも特集をご覧ください。（健）  
 今号の防災特集では、女性消防団員の防災レポートを紹介しました。防災を考えるとき、まずは自分にもできることから。靴をそろえて脱ぐのはマナーですが、防災にも関係してくることに感じました。実験してみると本当に「3秒の差」があることにびっくり。ちょっとした心掛けが身の安全を守るのだと思いました。（美）

## かわいい笑顔あつまれ！

もうすぐ  
2歳だよ！

さきた えいと  
崎田 瑛士くん  
1歳 H28.9.28生まれ



# なめがたでキラリ輝く「ひと」



てらうち たいゆう  
**寺内 泰夫さん (75歳)**

## Profile

カラオケ愛好家が集う「カラオケ親睦会」代表。カラオケを通して、仲間との交流や高齢者の健康増進に寄与。今年4月から行方市文化協会会長も務める。繁昌在住。



12月16日(日)に市文化会館において開催される「歌仲間ふれあい芸能発表会」。楽しく歌って元気に踊って。参加者募集中！

8月の木曜日、繁昌学習センターを訪ねると、中から、暑さに負けない元気な歌声が聞こえてきました。

毎週月曜日と木曜日、ここでカラオケを楽しむのは市文化協会所属「カラオケ親睦会」の皆さん。会員40人を取りまとめるのは、代表の寺内泰夫さんです。「市の合併当初にこの会が発足して以来、気の合う仲間たちと活動を続けています。退職後の趣味として、仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりに、カ

ラオケを楽しんでいます。歌詞を完璧に覚えるので、物忘れがなくなり、頭の体操になります。舞台上に立つと皆さん元気になりますね」と寺内さん。

会の活動は多彩で、週2回の練習の他、近隣の介護施設等への慰問やチャリティー発表会、学習センター付近の清掃活動などを行っています。

「デイサービスなどにお邪魔すると、利用者の皆さんが喜んでくれるのが励みになりますね。多いときは約30人で訪問しますので、にぎやかですよ。皆さんと一緒に歌って踊って。楽しい時間です」

8月のチャリティー発表会では、平成30年7月豪雨災害の募金活動を行いました。また、今年行方ふれあいまつりでは、チャリティーバザーに協力する予定です。カラオケを通じた活動で社会貢献ができればと会員の皆さんは考えています。

「社会とつながる活動と歌うことがみんなの元気の源ですね。大きな声を出して歌うことが健康の秘けつ。歌がうまい、下手は関係ないよ」と笑う寺内さん。7月に新調したカラオケ機材は、会員が費用を出し合いリ

スしています。音響も良く、練習にもいっそう熱が入ります。「これからも、歌と共にいろいろなことをやってみたい。年齢を問わずできるグラウンドゴルフやゲートボールなどで汗を流した後、カラオケを楽しむのも良いなと考えています。カラオケを通して市を盛り上げ、私たちの活動によって、市がますます元気になればうれしいです」



この日は21人が集まり、自慢の歌声を披露しました。繁昌学習センター

## 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。



デジタルブックは9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  
한국어 전자전송중  
ในระหว่างการจัดส่ง หนังสือดิจิทัล  
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（簡・繁）、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。

