

市報

# なめがた

Namegata City Public Relations

2019

3

March

No.163



## ◆主な内容

- 3月は「自殺対策強化月間」です p. 2
- お知らせワイド版 p. 4
- (「茨城県子どもを虐待から守る条例」施行、飼犬の定期集合注射 ほか)
- まちの話題 p.14
- (中学生職場体験学習、麻生高校女子ハンドボール部が全国大会出場決定 ほか)
- なめがたでキラリ輝く「ひと」 p.28

## 春の訪れと共に 稚児行列

春の日差しが降り注ぐ2月17日、「第7回行方の雛まつり」に合わせ、麻生地区で「稚児行列」が行われました。

参加した2歳から7歳までの子どもたち18人は、下座連が奏でおはやしに合わせ、蓮城院から麻生藩家老屋敷記念館までを歩きました。

(写真は、蓮城院で記念撮影の後、ちょっと休憩中のお稚児さんたち)

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。



## 3月は「自殺対策強化月間」です 守りたい大切ないのち

【問い合わせ】社会福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

日本における自殺者数は、年々減少傾向にはありますが、毎年2万人以上の方が自殺しており、まだまだ非常事態は続いていると言えます。

平成30年の自殺者数は、茨城県では462人、本市では10人となっており、決して少なくはない状況です。

### ■自殺は、その多くが追い込まれた末の死です

自殺の背景には、健康問題、家庭問題、経済・生活問題などのさまざまな要因が複雑に関係していて、追い込まれた末の死といえます。また、自殺者の多くは、このようなさまざまな悩みにより、心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態にあったり、うつ病等の精神疾患を発症していたりと、正常な判断を行うことができない状態となっています。

### ■自殺のサイン

自殺を考えている人は悩みを抱えながら、次のような様子の変化（サイン）を発しています。

1. うつ病の症状がある（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、不眠が続く等）
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする、ほのめかす
10. 自殺未遂におよぶ

#### ▶このようなサインに気づいたら…

〈声かけ〉 日常のことなどをきっかけに声をかけてみましょう

〈傾聴〉 まずは相手の話をじっくり聴きましょう

〈つなぐ〉 専門家の助けが必要だと感じたら、専門の相談機関へつなぎましょう

〈見守り〉 温かく寄り添いながら、焦らずにじっくりと見守りましょう



## ■最近こんなことはありませんか？

- 毎日の生活に充実感がない
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- わけもなく疲れたように感じる
- これまで楽しんでできたことが楽しめなくなった
- 自分が役に立つ人間だと思えない

◀左記5項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほぼ毎日続き、日常生活に支障が出ている場合、うつの可能性が高くなります。

## 「こころの体温計」メンタルヘルスチェックをしてみませんか？



携帯電話やパソコンを利用して気軽にストレスや落ち込み度をチェックできます。簡単な質問に答えると、キャラクターが、今のあなたのこころの健康状態を教えてください。

- 「本人モード」…ご自身で、こころの状態をチェックできます。
  - 「家族モード」…ご家族や友人など、身近な方の様子が心配な時は、家族モードをご利用ください。
  - 「赤ちゃんママモード」…赤ちゃんを育てているお母さん向けです。
  - 「ストレス対処タイプテスト」…あなたのストレス解消法はどのタイプ？
  - 「アルコールチェックモード」…飲酒が心にどんな影響を与えているかが分かります。
- ★ URL : <https://fishbowlindex.jp/namegata/>

▶右のQRコードからも利用できます



## ■相談窓口一覧

悩みごとや困ったことが起こったら、ひとりで抱え込まず誰かに話してください。誰かに話すことで、気持ちが楽になると思います。

相談内容は？	相談窓口名称	電話番号(相談時間等)
死にたい気持ち 心に悩み	茨城いのちの電話	029-855-1000 (つくば・毎日 24 時間) 029-350-1000 (水戸・毎日 24 時間) 0120-783-556 (フリーダイヤル 毎月 10 日 8:00 ~ 翌日 8:00)
	いばらきこころのホットライン	029-244-0556 (平日 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:00 祝日・年末年始休) 0120-236-556 (土・日曜日 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:00 年末年始休)
経済・多重債務問題、 法律的な問題	茨城県弁護士会 (代表)	029-221-3501 (平日 9:00 ~ 17:00 面接有料予約制)
	茨城司法書士会総合相談センター	029-212-4500 / 029-212-4515 / 029-306-6004 (火曜日 16:00 ~ 18:00)
	関東財務局水戸財務事務所 多重債務相談窓口	029-221-3190 (平日 8:30 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:30) 祝日休
	日本司法支援センター (法テラス) 茨城地方事務所	050-3383-5390 (平日 9:00 ~ 17:00)
仕事・職場など	(公財) 茨城カウンセリングセンター	029-225-8580 (月~土曜日 10:00 ~ 18:00 面接有料予約制)
	茨城産業保健総合支援センター (働く人のこころの健康相談室)	029-300-1221 (金曜日 13:00 ~ 16:00 面接無料予約制)
いじめや体罰など	いばらき労働相談センター	029-233-1560 (平日 9:00 ~ 19:00 / 第 2・4 土曜日 9:00 ~ 15:00) 第 1・3 土曜日、日曜日、祝日・年末年始休
	子どもホットライン (18 歳までの方)	029-221-8181 (TEL: 毎日 24 時間 年末年始休) 029-302-2166 (FAX: 毎日 24 時間 年末年始休) 【メール相談】 <a href="http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/index.html">http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/index.html</a>
	いじめ・体罰解消サポートセンター (鹿行教育事務所内)	0291-33-6317 (月・水 9:00 ~ 16:30 / 火・木・金 9:00 ~ 18:30) 【メール相談・情報提供】 <a href="http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/">http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/</a>

## 行方市議会議員一般選挙のお知らせ

【問い合わせ】行方市選挙管理委員会（総務課内） ☎0299-72-0811

任期満了に伴う「行方市議会議員一般選挙」関係の日程をお知らせします。

### ■投票日等について

- ▶投票日 4月21日（日）
- ▶告示日（立候補届出日） 4月14日（日）
- ▶選挙すべき人員 18名

### ■立候補を予定されている方へ

#### ▶立候補予定者説明会

- ・日時 3月26日（火）午後2時～
- ・場所 麻生保健センター ホール（行方市麻生 1570 番地1）

※立候補予定者は必ず出席してください。

※会場の都合上、出席者は各立候補予定者につき2名以内でお願いします。

#### ▶立候補届出事前審査

- ・日時 4月4日（木）午前9時～午後5時
- ・場所 麻生保健センター ホール（行方市麻生 1570 番地1）

#### ▶選挙公報事前審査

- ・日時 4月8日（月）午前9時～午後5時
- ・場所 行方市役所麻生庁舎 別棟A・B会議室（行方市麻生 1561 番地9）

#### ▶その他

- ・今般の選挙は「行方市議会議員及び行方市長の選挙における選挙運動用ポスターの作成の公費負担に関する条例」に基づき、選挙運動用ポスター作成に要する費用が公費負担となります（上限額あり）。

## 総合窓口課からのお知らせ

### 住民基本台帳ネットワーク機器更改に伴い、一部業務を休止します

【問い合わせ】総合窓口課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

住民基本台帳ネットワーク機器の更改のため、総合窓口課・室（玉造・麻生・北浦庁舎）の窓口で、3月20日（水）に次の一部業務が休止となります。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■休止日時 3月20日（水）終日（午前8時30分～午後5時15分）

#### ■休止となる業務

##### ▶マイナンバーカード（個人番号カード）の業務全般

交付、交付申請書の発行、暗証番号の変更・初期化、券面記載事項変更、一時停止解除、廃止、継続利用、個人番号カードまたは住民基本台帳カードを利用した特例転出（転出証明書の交付省略）・特例転入

##### ▶電子証明書の業務全般（公的個人認証サービス）

発行、更新、失効、破棄、暗証番号の変更・初期化

##### ▶広域交付による住民票の写しの発行

※窓口や個人番号カードを利用したコンビニでの住民票や印鑑証明の取得は、通常どおりご利用いただけます。

子どもたちの未来を守るために

## 「茨城県子どもを虐待から守る条例」が施行されます

子どもに対する虐待が、深刻かつ重大な問題となっています。

茨城県の児童相談所における平成 29 年度の児童虐待相談対応件数は 2256 件と過去最多となり、全国的にも、虐待により子どもの尊い命が失われる事件が後を絶ちません。

茨城県議会の議員提案により制定された「茨城県子どもを虐待から守る条例」が平成 31 年 4 月 1 日に施行されます。この条例を基に、行政や県民、関係機関などが一体となって、児童虐待防止対策を推進していきます。

### ■児童虐待とは…

- ・身体的虐待 殴る、蹴る、たたく、やけどを負わせる、溺れさせる、赤ちゃんを激しく揺さぶるなど
- ・性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど
- ・ネグレクト（養育の怠慢・拒否） 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車の中に放置する、病気になっても病院に連れて行かないなど
- ・心理的虐待 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（ドメスティック・バイオレンス：DV）

虐待が疑われるときや子育てに悩んだときは、お近くの児童相談所やこども福祉課へご相談ください。ご相談・ご連絡の秘密は守られます。

### ■条例に関する問い合わせ

茨城県青少年家庭課 ☎029-301-3258

### ■虐待の疑いや子育てについての相談

児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189

茨城県福祉相談センター鹿行児童分室（鉾田合同庁舎内） ☎0291-33-4119

こども福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

## 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】4月9日（火）市役所麻生庁舎 別棟 A 会議室 午前 10 時～正午、午後 1 時～午後 3 時

【玉造】4月10日（水）玉造公民館 午前 10 時～正午、午後 1 時～午後 3 時

【北浦】4月11日（木）北浦公民館 午前 10 時～正午、午後 1 時～午後 3 時

### ■人権擁護委員（敬称略）

邊田良治 柳町清夫 箕輪明人 水野義貞 平山邦寛

藤崎弘子 西谷正明 掛札きみえ 坂本 将



スクールバスの空き時間を活用しています

## 市営路線バスの新しいルートをご利用ください

【問い合わせ】企画政策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

玉造小学校、北浦小学校スクールバスの空き時間を活用した、新規市営路線バスの試験運行を開始します。

市営路線バスをお気軽にご利用いただくための「お試し乗車期間」として、下記の期間中は無料でご乗車いただけます。ぜひ一度、市営路線バスをご利用ください。



■運行開始日 3月1日（金）

■お試し乗車期間 3月1日（金）から3月31日（日）までの期間、無料で乗車することができます。

### ■玉造小学校スクールバス活用路線

- ①路線名：市営路線バス玉造麻生ルート
- ②運行ルート：玉造小学校～なめがた地域医療センター～麻生高校～麻生庁舎間
- ③運行時間帯：午前7時50分から午後7時台までの間で6便（平日のみ運行）

### ■北浦小学校スクールバス活用路線

- ①路線名：市営路線バス北浦玉造ルート
- ②運行ルート：北浦庁舎～なめがた地域医療センター～玉造駅間
- ③運行時間帯：平日 午前8時台から午後1時台までの間で4便  
休日 午前9時台から午後4時台までの5便 ※休日のみ北浦荘まで運行します。

※市営路線バス麻生ルートおよび麻生東ルートについても、お試し乗車期間中は無料でご利用いただけます。

※詳しくは、市のホームページまたはチラシなどをご覧ください。

## 浄化槽の健康診断を受けましょう！ 浄化槽法定検査受検のご案内

浄化槽は、微生物などの働きを利用して水をきれいにする装置ですが、浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と**法定検査の受検が必要であり、浄化槽の管理者（所有者など）は浄化槽法によりその実施が義務付けられています。**

法定検査は、第三者が公平・中立に行わなければなりませんので、県知事が指定した検査機関があたることになっており、茨城県では、**公益社団法人 茨城県水質保全協会**が指定されています。維持管理が日常の健康管理なら、法定検査は健康診断に例えられています。

法定検査には、浄化槽法第7条に基づく設置後の水質検査（7条検査）と第11条に基づく定期検査（11条検査）があります。

水質保全や公衆衛生の向上からも適正な維持管理を行い、法定検査を受検するようお願いいたします。

### ■法定検査

#### ▶ 7条検査

設置工事が適正に行われ、所期の性能が発揮されているかどうか、使用開始後3カ月を経過した日から5カ月の間に検査します。

#### ▶ 11条検査

保守点検および清掃が適正に行われ、継続して所期の性能が確保されているかを毎年1回検査します。

※ 10人槽以下の浄化槽（一般家庭など）の場合、初回は、協会の検査員がお伺いして検査を行います。原則として次年から4年間は協会が委託した保守点検業者が採水を代行し、協会がBOD等の水質分析を行い、基準を超えたところについて検査員が再検査に何う方法をとっています（新11条検査）。

### ■検査手数料

区分	規模	10人槽以下
7条検査		9,500円
11条検査		4,500円

### ■問い合わせ

茨城県知事指定検査機関 公益社団法人 茨城県水質保全協会検査部 ☎029-291-4004

## 平成31年3月31日をもって 行方市無料職業紹介所を閉所します

【問い合わせ】 商工観光課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

行方市無料職業紹介所（北浦庁舎 商工観光課内）は、平成22年度の開設以来、多くの皆さまにご利用をいただいておりますが、平成31年3月31日をもって閉所します。

4月以降は、ハローワーク常陸鹿嶋、鹿行地区就職支援センターをご利用ください。

なお、3月31日までは、引き続き求職者紹介を行います。

市民の皆さまには何かとご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※求人情報・企業からのお知らせなどは、行方市企業情報発信サイト「なめがた お仕事情報局」(<http://www.work-namegata.jp/>) をご活用ください。

## 空き家・空き地の有効活用を！ 行方市空き家バンク制度のご案内

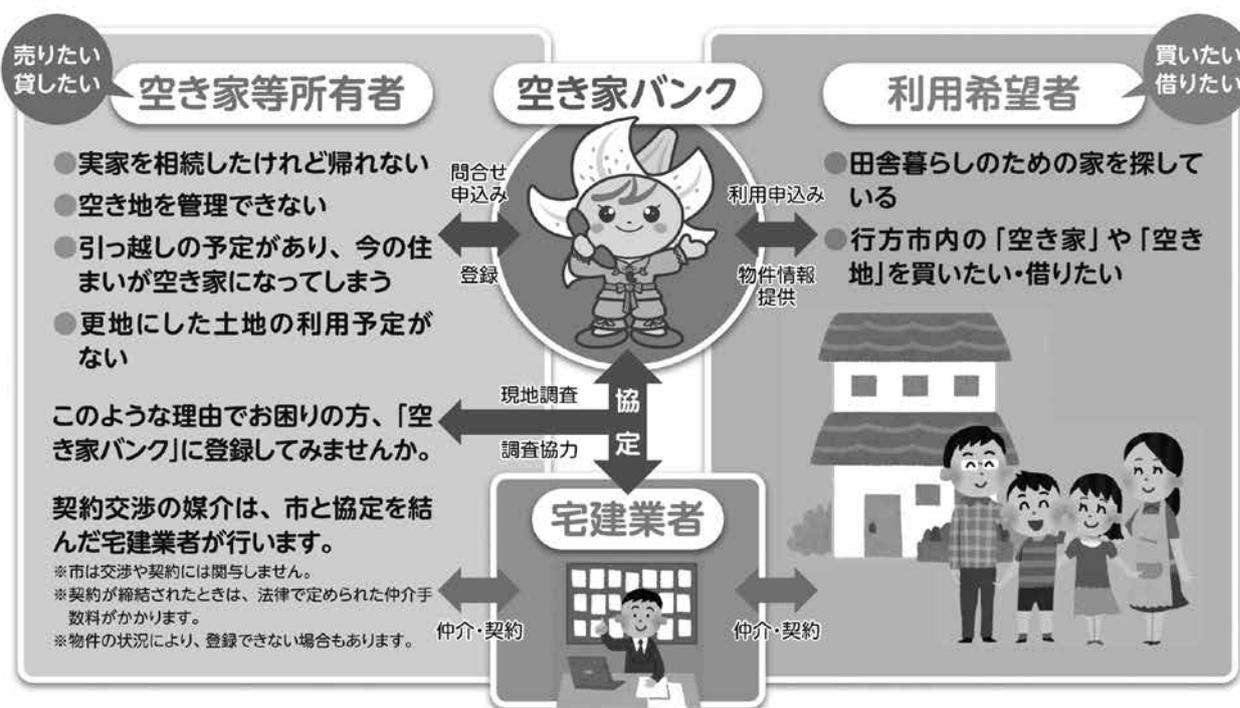
【問い合わせ】行方市定住支援センター（麻生庁舎企画政策課内） ☎0299-72-0811

市では、市内の「空き家・空き地」の有効活用を通して、地域の活性化と定住促進を図るため「空き家バンク」を開設しています。

「空き家・空き地」の売買や賃貸を希望する所有者から申し込みを受けた契約交渉については、茨城県宅地建物取引業協会と協定を結び、仲介を依頼します（媒介業者による仲介には所定の費用がかかります）。

また「空き家バンク制度」を通して契約が成立した方双方に、成約奨励金として「5万円（上限）」を交付します。

### ■空き家バンク制度の仕組み



## ご協力をお願いします 農作業に伴う道路の泥汚れ防止について

【問い合わせ】農林水産課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111  
 都市建設課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111  
 道路維持課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

トラクター等を使用した農作業後に、田や畑から公道へ出る際には、必ず泥を落としてから走行するようお願いいたします。車道や歩道に落ちた泥のかたまりは、自動車だけでなく歩行者・バイク・自転車などの通行の妨げとなり、大変危険です。

環境美化と交通安全のため、ご協力をお願いします。

なお、道路を汚してしまった場合は、速やかに泥の撤去・清掃をしていただきますようお願いいたします。

## 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

【問い合わせ】総合窓口課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

住民基本台帳法に基づき、平成30年2月から平成31年1月までの閲覧状況を公表します。

申出者	利用目的の概要	閲覧日	対象地域
株式会社サベイリサーチセンター	日本人の就業実態に関する総合調査	H30. 2.23	西蓮寺 34件
株式会社サベイリサーチセンター	霞ヶ浦導水事業の水質改善に関するアンケート調査	H30. 5. 2	谷島・白浜・藤井・根小屋・小牧・荒宿・繁昌・中根・浜・行戸・西蓮寺 65件
防衛省自衛隊茨城地方協力本部	自衛官等募集調査	H30. 7. 2	市内全域 301件
一般社団法人中央調査社	生活意識に関する国際比較調査	H30. 9. 6	玉造甲 12件
一般社団法人中央調査社	外交に関する世論調査	H30. 9.28	橋門・小高 16件
一般社団法人新情報センター	青少年のインターネット利用環境実態調査	H30.10.26	玉造甲 20件
一般社団法人新情報センター	消費者意識基本調査	H30.10.26	小幡 25件
一般社団法人中央調査社	社会意識に関する世論調査	H30.12.13	青沼 31件
一般社団法人新情報センター	インターネット利用と生活習慣に関する実態調査	H30.12.18	麻生 20件

## 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

【問い合わせ】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. 情報公開開示請求の状況（平成29年度）

開示請求件数	請求に係る決定内容		
	開示	部分開示	不開示
60	29	25	6

※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29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	不開示
1	0	1	0	0

※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。

## 国民年金保険料学生納付特例制度についてお知らせします

【問い合わせ】 水戸南年金事務所 ☎029-227-3251  
国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

**【所得の目安】 118万円 + {扶養親族等の数 × 38万円}**

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月始めに再申請の用紙が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

学生納付特例制度により、平成30年度に保険料納付を猶予されている方で、平成31年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたはがき形式の学生納付特例申請書を送付します。同一の学校に在学されている方は、このはがきに必要事項を記入して返送いただくことにより、平成31年度の申請ができます（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

なお、平成31年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数をお掛けしますが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

春は異動の季節です

**国保への届け出をお忘れなく！**

【問い合わせ】 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

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	他の市町村の転出証明書、印鑑、マイナンバー
	会社等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。手続きは3庁舎（玉造庁舎国保年金課・麻生庁舎総合窓口室・北浦庁舎総合窓口室）いずれでもできます。



# 「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31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。



今年も  
忘れずに  
受けさせて  
ワン！

地区	日程	時間	実施場所		
麻生地区	4月7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		
		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		
		玉造地区	4月8日(月)	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				

## ○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
玉造地区	4月14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
		11:10～11:20	旧上山組公民館
		11:30～11:40	上山 江北産業跡地
		13:00～13:15	榎本農研研修センター
		13:25～13:40	若海農村集落センター
		13:55～14:30	行方市役所玉造庁舎
	4月15日(月)	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
4月15日(月)	11:10～11:20	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	

地区	日程	時間	実施場所
北浦地区	4月12日(金)	9:00～9:15	前田商店
		9:25～9:40	行戸中央公民館
		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	小貴地区学習センター
		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
		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)
玉造地区	4月13日(土)	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		

## ○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

◆犬は家族の一員です。愛犬のためにも放し飼いはやめて、散歩の時は引き綱をつけ、排泄物は必ず持ち帰りましょう。

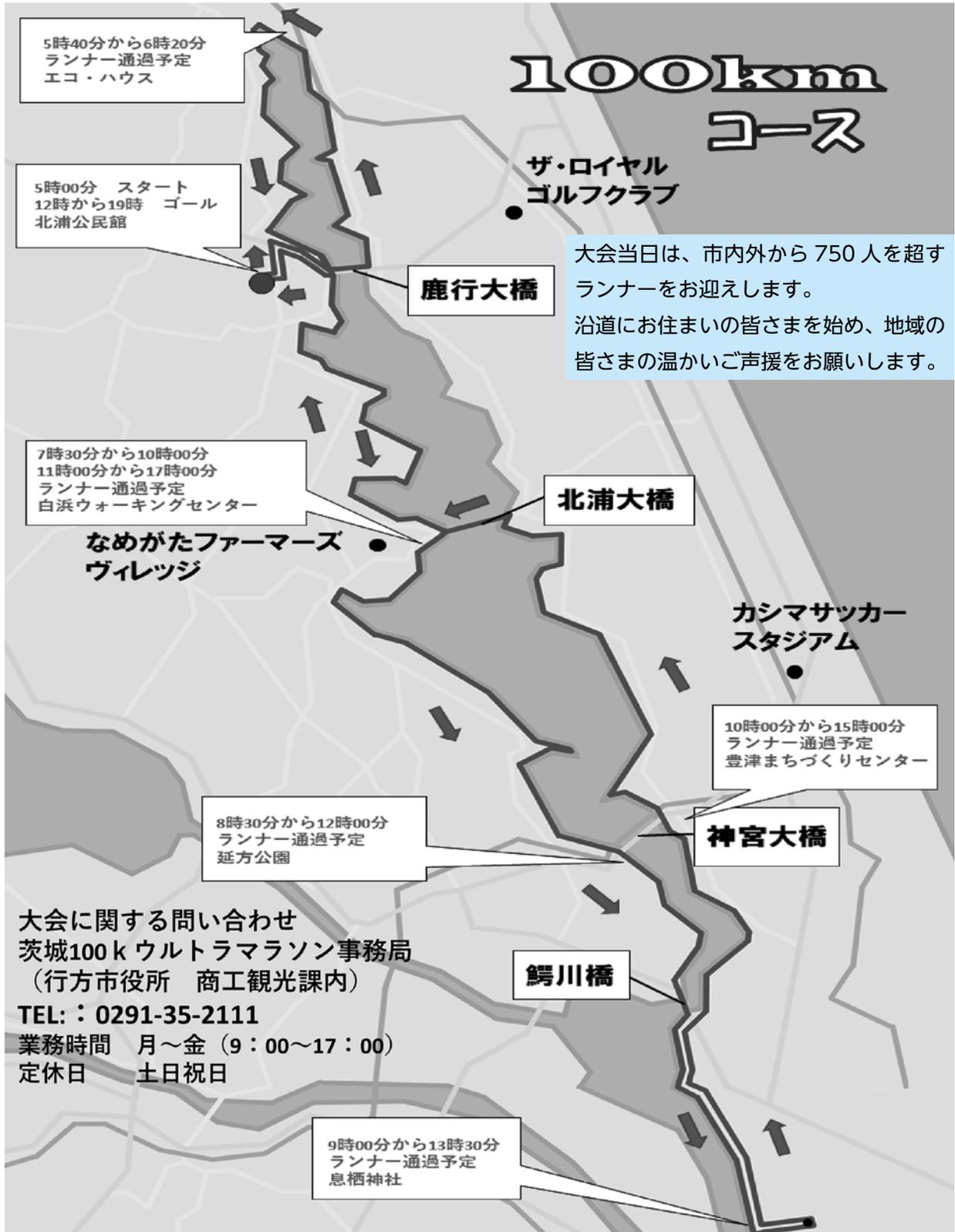
大会お知らせとご協力をお願い

## 第1回 茨城100kウルトラマラソン in 鹿行 (ROKKO)

日 時：平成31年3月24日（日）雨天決行

午前5：00スタート 午後7：00終了予定

大会当日は、長時間にわたり北浦湖畔沿いを走りますので、沿道にお住まいの皆さまをはじめ、湖畔沿いをご利用の皆さまに大変ご迷惑をおかけしますが、皆さま方の温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。



○国民健康保険税 第9期  
納付期限（口座振替日）は  
4月1日です。

## 行方市債権管理条例を制定しました

### ■制定の趣旨

本市では、市税をはじめ各種の保険料や使用料等多くの債権をかかえており、その取り扱いに関する法令も多岐にわたることから、債権の位置づけを明確にし、その取り扱いを統一化した「行方市債権管理条例」を制定しました。これにより、公平な市民負担を確保するとともに、より公正な行財政運営を推進していきます。

■施行日 平成31年4月1日

### ■主な内容

この条例に規定する主な内容は次のとおりです。

#### ○督促状の規定（第6条）

納付期限までに納付されない方については、法令等の規定に従い、督促を行います。

#### ○納付がない場合等の規定（第7条～第10条）

督促後、相当の期間が経過してもなお納付がない場合は、法令に基づき市税および公課については、滞納処分や執行停止等の措置を、その他の債権については、強制執行等や徴収停止の措置などを行います。

#### ○債権の放棄の規定（第11条）

将来にわたって納付が見込めないその他の債権については、一定の要件に該当する場合に債権を放棄することができます。

### ■条例の運用により期待される効果

1. 市が取り扱う全ての債権について規定することで、統一かつ適正な取り扱いの徹底を図ることができます。
2. 規定の明確化により滞納債権の回収の強化を図ることができます。
3. 滞納者情報の共有化により、効率的な徴収や納付指導を行うことができます。
4. 滞納者が行方不明など徴収不能な債権について、厳格な要件のもと放棄することを可能とする規定により、債権管理の効率化を図ることができます。

### ■納付が困難な場合は、速やかに納付相談を…

本条例の規定により、災害や無資力等のやむを得ない事情により納付が困難な場合は、分割での納付や履行期限の延長などの手続きを行える場合があります。納付についてお困りのことがありましたら、速やかに各担当課にご相談ください。

## 督促手数料を廃止します

条例改正により、平成31年4月1日から市税、保険料、使用料等の督促手数料が廃止になります。ただし、**平成31年3月31日以前**に納期限の到来した債権に対する督促手数料は、廃止の対象になりません。

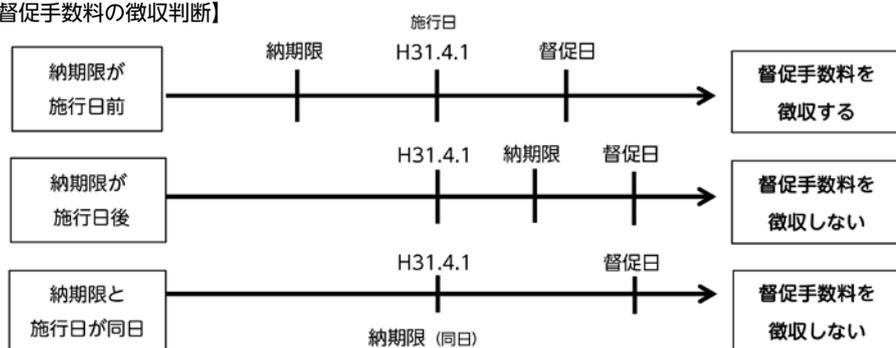
#### ○督促手数料を廃止する市税

市・県民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税 等

#### ○督促手数料を廃止する料金

介護保険料、後期高齢者医療保険料、道路占用料、保育料、下水道使用料、公共下水道受益者負担金等

#### 【督促手数料の徴収判断】



# 麻生中2年生が職場体験学習



1月23日(水)と24日(木)の2日間、麻生中学校2年生が、市内のさまざまな職種の仕事所に協力をいただき、職場体験学習を行いました。

行方市役所では11人の生徒たちが、市報の取材、なめがたエリアテレビの番組収録、総務課と麻生公民館で事務作業の体験をしました。このページは、生徒たちが写真撮影し、取材体験を元にレイアウトしたものです。

## 同級生の職場体験を取材!

Q なぜこの職場を選びましたか?

Q 今日はどんな仕事をしていますか?

その仕事をして感じたことは?



### 森川石油店

将来、バスやトラックの運転手になりたいからです。窓ふきやオイル交換、タイヤの空気圧調整などを行っています。お客さまが来たときの対応など勉強になります。



### セントラルゴルフクラブ

観光サービスや接客に興味があるからです。フロントで、お客さまが来たときにあいさつでお迎えしたり、パソコンを操作しています。難しいけれど、やりがいを感じられます。



### 市役所(総務課)

市の仕事をしてみたいと思ったからです。今日は、地区で使う回覧板をまとめました。手早く作業するには、協力が不可欠だと思います。責任を持って取り組みました。



### ミニストップ麻生店

コンビニの仕事に興味があり、将来アルバイトをするかもしれないからです。商品の整列やレジであいさつを行っています。自分から気付いて行動することが大切だと思います。



### フジサキスポーツ

スポーツが好きなので、この仕事をやってみたいと思いました。店内や外の掃除、刺しゅう作業、商品の確認などを行っています。お客さまが来るので第一印象が大切だと思います。



### 麻生幼稚園

子どもと関わるのが好きだからです。紙芝居を読んだり工作したり、一緒に遊んでいます。子どもとコミュニケーションを取る難しさを感じましたが、とても楽しいです。



### 麻生こども園

将来、教育関係の仕事に就きたいからです。お誕生会のお手伝いや身の回りのお世話をしたり、一緒に遊んだりしています。体力を使うけれど、子どもたちがかわいらしくて、楽しく、やりがいを感じます。



### 市役所(麻生公民館)

公務員の仕事に興味があるからです。図書室の本の整理や掲示物を作っています。公務員の仕事にもいろいろあることが分かりました。どれも大変だけど、とてもやりがいがあります。

事業所の皆さん、お世話になりました。これらの貴重な体験を、今後の学校生活に生かしたいです。

▼行方市役所で職場体験学習した2年生11人です。



### 市役所(なめがたエリアテレビ)

みんなで「麻生中学校の良いところ」を話し合い、番組内で放送するための映像作品制作を体験しました。担当は、アナウンサーのほか、ディレクター、スイッチャー、カメラマン。制作した映像は、1月25日(金)の生放送「生で情報発信! なめこい。」内で放映されました。

## 現金1億円の寄付をいただきました

行方市 茂木宗五郎さん

1月21日(月)、本市在住の茂木宗五郎さんから、市へ現金1億円の寄付をいただきました。

茂木さんからは、市政全般に役立ててもらいたいとの申し出をいただきました。

ご厚情に感謝し、大切にさせていただきます。

ありがとうございました。



## 安全安心な地域づくりに向けて

平成30年度鹿行ブロック更生保護関係者等連絡協議会

1月24日(木)、レイクエコーにおいて開催された平成30年度鹿行ブロック更生保護関係者等連絡協議会に、保護司会、更生保護女性会、学校教育関係者、保護観察所、行政関係者等168人が参加しました。

協議会では、再犯防止や非行・犯罪の予防のために地域においてどのような取り組みができるか、その取り組みを効果的なものとするためにどのような連携を図れば良いか協議を行っています。

本年度は、安全安心な社会の実現に向けた相互連携や協力のあり方について協議を行い、本市からは、玉造中学校教諭の川島盛寿氏が「いじめSTOP 絆づくりプロジェクトへの取組」、麻生地区保護司会の土子俊雄氏が「社会を明るくする運動麻生地区推進委員会の設置について」発表しました。

安全安心な社会の実現のためにそれぞれの立場で何ができるのか、より一層考えを深め、連携を図る機会となりました。



## 交通安全功労で栄えある受賞

行方市交通安全協会連合会麻生分会長 永作善巳さん

1月17日(木)、文京シビックホール(東京都)で第59回交通安全国民運動中央大会が開催され、本市からは、永作善巳さん(麻生)が「交通栄誉賞緑十字銀賞」を受賞しました。

この賞は、多年にわたり交通安全活動に尽力し、抜群な功績等があった優良運転者に対し表彰するものです。



## 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

1月19日(土)、茨城県庁において、茨城県優良子ども会等表彰式が開催され、本市では2団体(者)に賞が贈られました。

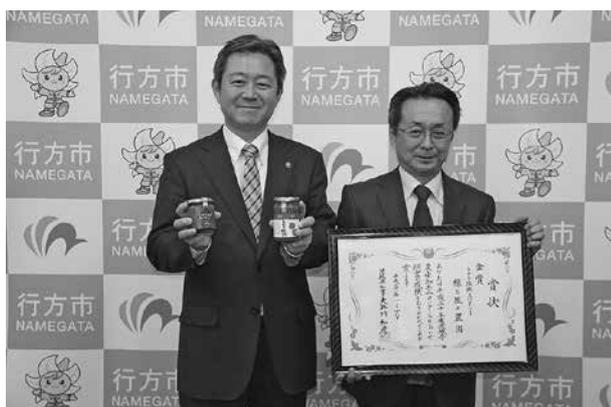
この表彰は、県内で顕著な活動をしている子ども会および育成にあたった団体・個人を表彰することにより、子ども会活動の促進と充実を図るために行われています。

### ○優良子ども会

蒲縄日の丸子ども会(麻生地区)

### ○優良子ども会指導・育成者

甲 浩二さん(行方市子ども会育成連絡協議会理事)



## 茨城県農産加工品コンクールで金賞受賞 緑と風の農園代表 高柳秀樹さん

平成30年度茨城県農産加工品コンクールにおいて、緑と風の農園（高柳秀樹代表）の「トマト塩糍スパイシー」が金賞（知事賞）受賞、「トマト塩糍」がアイデア賞・テイスト賞（特別賞）を受賞しました。

高柳さんは、平成27年度にスタートした市の6次産業化・農商工連携ビジネスセミナーの第1期生で、現在も販路の拡大などを学ぶため、今期のビジネスセミナーを受講中です。

今後、市のビジネスリーダーとして、さらなる活躍が期待されます。



## 茨城県下水道促進週間コンクールで表彰 麻生小学校1年 永作啓太さん

1月24日（木）、茨城県庁において、平成30年度茨城県下水道促進週間コンクール表彰式が行われました。

このコンクールは、県内の小中学生および一般の方を対象に、下水道をテーマにした各種作品を募集し、下水道に対する認識を深め、普及と十分な活用を促進する目的で行われています。

本市からは、麻生小学校1年永作啓太さんが、標語部門において知事賞特選の表彰を受けました。

### ■標語部門・知事賞特選

「いぎものの いのちをまもる げすいどう」  
 （麻生小学校1年 永作啓太さん）



## かるた取りで熱い戦い！ 2019 なめがた郷土かるた大会

1月26日（土）、麻生公民館体育室を会場に、2019なめがた郷土かるた大会の熱戦が繰り広げられました。

3人1組で17組がエントリーし、総あたり2回戦の結果で、決勝進出チームが決定しました。

今大会では、ボランティアとして、北浦中学校の生徒と行方市文化協会の皆さんに協力していただき、スムーズな進行が行われました。また、見学者や敗者チームの子どもたちも最後まで声援を送っていました。参加者の中には、昨年の大会で敗退した悔しさから、1年間練習をつんだチームがあるなど、かるたへの熱心な取り組みが見られた素晴らしい大会でした。結果は次のとおりです。

【チーム優勝】スターガールズ 【個人優勝】 菊地 のどかさん



## 優良学校給食共同調理場として表彰 麻生学校給食センター

1月25日（金）、茨城県民文化センターにおいて開催された「いばらき食育推進大会」において、麻生学校給食センターが優良学校給食共同調理場として、茨城県教育長から表彰を受けました。

選考にあたっては10年以上食中毒の発生がなく、作業効率を高めつつ、安全で充実した食事内容を供給するため、調理員の配置、作業工程および調理時間等の工夫をしているか、調理員が安全衛生面に十分留意しているか、地域の実情に即した運営であるかなど、多数の項目をクリアした調理場であることが条件となっています。共同調理場がこの表彰を受けたのは10年ぶりとのことでした。



平成 30 年度茨城県学校保健学校安全大会健康推進優秀校 麻生中学校



平成 30 年度茨城県学校保健学校安全大会 褒賞 北浦小学校 川尻校長

## 平成 30 年度茨城県学校保健・学校安全研究大会で表彰

1月29日(火)、県民文化センターにおいて開催された平成30年度茨城県学校保健学校安全研究大会において、麻生中学校が、茨城県健康推進校 優秀校に選出され表彰を受けました。

本受賞は、同校が学校安全に関する組織的な取り組みを地域と連携して行った功績が認められたものです。外部の指導を取り入れた授業実践や「地域と学校が連携した防災」として地域防災コミュニティを推進し、学校・地域が一体となった避難所開設訓練の取り組み等が評価されたものです。青木利宏校長と保健主事の田辺清美教諭から、正木邦夫教育長に受賞の報告がありました。

また、同研究大会で、学校長として学校保健・学校安全への功績が認められ、北浦小学校の川尻政利校長に褒賞が授与されました。川尻校長から、正木邦夫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。

## 第 48 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	寒風筑波おろし	根本政勝	鉾田市
行方市長賞	いい雲だねえ～	小松恵美	神奈川県藤沢市
茨城県議会議長賞	大銀杏の下に憩う	田井俊夫	かすみがうら市
茨城県教育長賞	お祭り大好き	熱田安夫	千葉県匝瑳市
環境保全行方市民会議議長賞	夕陽と富士	大山 等	小美玉市
行方市議会議長賞	湖畔をサイクリング	大輪 章	行方市
茨城県観光物産協会会長賞	湖上に咲いた花	丸森勝造	土浦市
行方市教育長賞	笑顔	関口康広	稲敷郡阿見町
行方市商工会長賞	雅色の子ら	高橋静江	石岡市
行方市観光協会会長賞	紅鮮やかに	相澤 勇	牛久市
かすみがうら市観光協会会長賞	湖上の競演	山口栄司	つくば市
茨城県写真館協会会長賞	天王崎雪景	角田吉信	千葉県香取市
モデル部門賞	あじさい	大藤和良	つくばみらい市
入選	伝統を背負い、いざ!	高橋竜峰	行方市
	「純白なそよ風」	山本和彦	福島県郡山市
	古にかけける虹	田上和喜	小美玉市
	修行	林 昭	小美玉市
佳作	紫峰遠望	平 堅次	土浦市
	例大祭の夜	桜井 孝	常総市
	残照	畠山英治	神奈川県藤沢市

2月3日(日)に表彰式が行われました。



### ■作品展示のお知らせ

麻生公民館 1階ロビー

～3月3日(日)

コテラス 2階ロビー

3月7日(木)～3月17日(日)

玉造公民館 1階ロビー

3月20日(水)～3月31日(日)

霞ヶ浦ふれあいランド 虹の塔 1階

4月3日(水)～4月14日(日)

## 射初会

1月13日(日) 久保道場

- 【団体優勝】高橋秀行(麻生) 久保喜雄(麻生)
- 【射込優勝】河須崎恒(麻生)
- 【準優勝】柳町照夫(麻生)
- 【第3位】久保喜雄(麻生)
- 【金的賞】河須崎恒(麻生) 斉藤勝美(玉造) 久保喜雄(麻生)
- 【猪的賞】河須崎恒(麻生) 鈴木 猛(麻生) 斉藤勝美(玉造)

## スキー教室

市体協スキー部主催「苗場スキー教室」が、1月18日(金)から20日(日)にかけて開催されました。

初心者を対象に、それぞれのレベルに合わせた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13回市内女子ミニバス親善リーグ戦

7月8日(日)・12月2日(日) 麻生東小体育館ほか

- 【優勝】北浦 GrassesMBC
- 【準優勝】玉造山王ミニバス 【第3位】麻生ミニバス

## 第13回行方市近隣スポーツ少年団バレーボール大会

1月19日(土) 北浦運動場体育館ほか

- 【優勝】さくらバレーボールクラブ

## 初打ゲートボール大会

1月16日(水) 北浦クロッケーコート

- 【優勝】繁昌クラブ

## 行方市北浦杯卓球大会

1月26日(土) 麻生運動場体育館

### ■男子シングルス

- 【優勝】武内雅也(玉造中) 【準優勝】青木楓雅(潮来一中)
- 【第3位】鈴木捷斗(玉造中) 【第3位】前野敬介(潮来一中)

### ■女子シングルス

- 【優勝】新堀陽香(麻生中) 【準優勝】小沼音愛(牛堀中)
- 【第3位】風間あかね(玉造中) 【第3位】荒木田七咲(麻生中)



## 法務大臣感謝状が贈られました

島田幸子さん 邊田美知子さん

2月4日(月)、麻生庁舎において、市長立ち会いのもと、長年にわたり人権擁護委員として活動されてきた島田幸子さんと邊田美知子さんへ、法務大臣感謝状が水戸地方法務局鹿嶋支局 大滝支局長から伝達されました。

島田さんは平成15年10月から5期15年間、邊田さんは平成22年1月から3期9年の長きにわたりご尽力され、平成30年12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。



## 全国大会出場決定!

麻生高等学校女子ハンドボール部

麻生高等学校女子ハンドボール部が、2月に行われた関東予選を勝ち抜き、第42回全国高等学校ハンドボール選抜大会への出場を決めました。関東予選では、予選4試合中3試合が接戦で、幾度も訪れたピンチをチャンスに変えて勝利し、全国大会の出場権を手に入れました。

部員は12人で、とにかくみんながとても明るいチームです。どんなピンチのときにも前向きにプレーする姿は、見ている人を感動させる力を持っています。

全国選抜大会は、3月24日(日)から29日(金)まで、千葉県流山市と市川市で開催されます。皆さんの応援をお願いします。



## 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183日(2019年3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177日(2019年3月1日現在)



## 都道府県別応援のぼり旗引渡し式

1月18日(金)、市長室において、都道府県別応援のぼり旗引き渡し式を行いました。

作製したのは、麻生高等学校書道部・美術部・アート部と玉造工業高等学校美術部の皆さんです。約8カ月をかけて完成したのぼり旗(縦180cm×横45cm)には、茨城国体に参加する47都道府県名はもちろん、応援メッセージや地域の名所・自然などが描かれています。

どののぼり旗も力作で素晴らしい内容です。市民の皆さんには、ぜひ、大会に足を運んでいただき、のぼり旗と競技をご覧くださいと思います。



## スポーツ振興くじ (toto) 助成事業について

本市では、独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ (toto) 助成金を受けて、平成30年度に麻生運動場多目的グラウンド(多目的広場)の整備に取り組みました。

## 【平成30年度 麻生運動場多目的グラウンド改修工事】

■助成事業細目名 地域スポーツ施設整備助成 - グラウンド芝生化事業 - 天然芝生化新設事業

■助成金額 36,274,000円

■芝生舗装面積 1万㎡

※天然芝生化新設事業については、スポーツ振興くじ (toto) 助成金を活用しています。

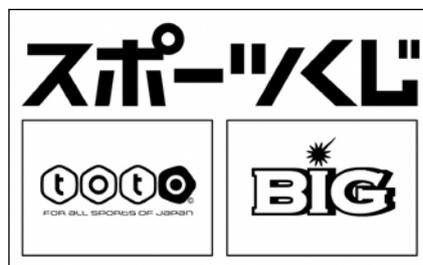
※麻生運動場多目的グラウンド(多目的広場)は、芝生養生のため、当面の間(6月末頃まで)利用できませんのでご了承ください。

## ▶スポーツ振興くじ (toto・BIG) について

スポーツ振興くじ (toto・BIG) とは、子どもからお年寄りまで、誰もが、いつでも、身近にスポーツを親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興施策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。

独立行政法人日本スポーツ振興センターが、実施主体となるスポーツ振興くじ (toto・BIG) の収益を財源として、地方公共団体やスポーツ団体などが行うスポーツ振興事業に対して助成する役割を担っています。

このような理念を、より多くの市民に発信するために、市ホームページにもスポーツ振興くじ (toto・BIG) の助成活動情報を掲載しています。



水田を耕作されている皆さまへ

## 平成 31 年産以降も需要に応じた 米生産（生産調整）にご協力ください



本市では、平成 31 年産もこれまでどおり、主食用米生産の目安となる「生産数量目標に相当する数値」を生産者の皆さまへ提示するとともに、主食用米から転作作物への転換を進め、生産者の所得の確保と経営の安定を図ってまいります。

主食用米の在庫が積み上がると米価は下落する傾向ですので、需要に応じた生産を図るよう、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、現在、水稻作付状況の把握のため営農計画書を配布させていただいておりますので、作成にご協力ください。

※耕作権等の異動により、現在の耕作者の方へ営農計画書が届かない場合がありますので、水田を所有または耕作しているにも関わらず、営農計画書が届かない場合には、ご連絡ください。

※経営所得安定対策の申請を行う方は、必ず営農計画書をご提出ください。計画書の提出がない場合は、転作交付金の対象となりません。

### ■問い合わせ

行方市農業再生協議会（北浦庁舎農林水産課内） ☎0291-35-2111

## 注意！あなたの土地が狙われています！

「一時的に資材置場として貸してほしい」「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、うまい話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。

不法投棄、野焼き、不適正な残土埋立てを発見した場合は、直ちに専用ダイヤル「不法投棄 110 番」まで通報をお願いします。

※不法投棄・野焼きを見つけたら

不法投棄 110 番 (☎0120-536-380) へ



### ■受付時間

平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（受付時間外は最寄りの警察署まで）

### ■問い合わせ

環境課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

茨城県廃棄物対策課 ☎029-301-3033

## 情報ひろば



### 行方市の人口

総数	35,037 人 (-41)
男	17,459 人 (-15)
女	17,578 人 (-26)
世帯数	12,945 世帯 (+29)
平成 31 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 市の木 市の鳥  
ヤマユリ イチョウ シラスギ  
(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。

交通事故による被害・慰謝料が適正かお悩みの方へ

# 交通事故無料相談

着手金・相談料 0 円 ※1 成功報酬制 年間相談 500 件超 ※2

※1.弁護士費用特約がない場合 ※2.2018年度1月～12月実績(法人全体)

茨城県弁護士会所属  
LEGAL PLUS かしま法律事務所 国道124号イオンそば  
弁護士法人 リーガルプラス

お問合せ 予約専用 ☎0120-25-4895 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！

介護福祉課からのお知らせ

平成31年4月1日から、要支援者の「おむつ券」が変わります

※要介護者は、今までと変わりません。

介護認定結果が「要支援1」「要支援2」の方

【現行】

★紙おむつ等購入料金1カ月5,000円を上限とし、1割を自己負担（ピンク色の券）



【4月1日から】

★世帯全員が市民税非課税

★紙おむつ等購入料金1カ月4,000円を上限とし、5割を自己負担（グリーン色の券）

■問い合わせ 介護福祉課 高齢福祉グループ（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

10月1日から、市指定ごみ袋の価格を改定します

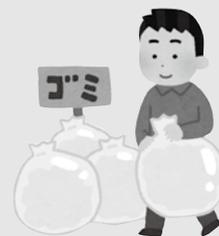
10月1日から、市指定ごみ袋の価格を改定し、新旧のごみ袋を判別するためデザインも一新します。

10月1日からは「新しいごみ袋」での回収になります。古いごみ袋での回収や新旧のごみ袋の交換は行いません。

ご家庭において、古いごみ袋の在庫管理をお願いします。

■価格改定内容

ごみ袋の種類	現行（税込）	改定後（税込）
可燃ごみ袋（大）45ℓ/10枚	180円	250円
可燃ごみ袋（中）30ℓ/10枚	150円	200円
有害ごみ袋 20ℓ/10枚	100円	150円



■問い合わせ 環境課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

行方の魅力発信広報番組「なめトーク」



IBS 茨城放送 (i-FM)（水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 119.7kHz、土浦・県西中継局 145.8kHz）で、毎月第2・第4金曜日の午前10時35分から5分間放送しています（「HAPPYパンチ」の番組内）。

行方市民向けの募集・お知らせ情報や、行方市の観光・イベント情報など旬の情報をお知らせします！

エフエムかしまの放送エリアは 鹿行地域でお聴きいただけます



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

休業日/日曜日・1月1日~3日

◎ 児童生徒の運動等による傷害の施術を受付ます  
※ 授業時間等による時間外の施術受付も承ります

山下鍼灸整骨院

行方市船子7-4  
☎0299-77-5959

詳細は行方市ホームページのバナー広告をご覧ください。



# Books 図書館情報

30年度の目標利用者数 10,000人  
 1月31日現在の利用者数 7,672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◆

- ・散歩するネコ (群ようこ)
- ・杏の気分ほろほろ (杏)
- ・チコッと冒険 First (CHICO)
- ・普通の服でおしゃれになれる (あわのさえこ)
- ・にんじんじゃのおもしろにんじゃずかん (うえだしげこ)
- ・ぜったいにさわっちゃだめ？ (ビル・コッター)
- ・スパイダーマン ホームカミング【DVD】
- ・NHK おかあさんといっしょファミリーコンサート シルエットはくぶつかんへようこそ！【CD】



### ◆平成年間ベストセラー（1位）特集◆

懐かしの名作、図書館にあります！  
 ベストセラーで平成を振り返ってみませんか？

- 平成元年 TSUGUMI (吉本ばなな)  
 5年 磯野家の謎 (東京サザエさん学会・編)  
 12年 だから、あなたも生き抜いて (大平光代)  
 15年 バカの壁 (養老孟司)  
 21年 1Q84 (村上春樹)  
 24年 聞く力 (阿川佐和子)  
 27年 火花 (又吉直樹)  
 29年 九十歳。何がめでたい (佐藤愛子)



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！

### ★小さいお子さん向けに 図書館 おはなしの森

3月13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
3月23日(土) 14:00~15:00	おはなし会 (テーマ:花まつり)



### ◆大江健三郎全小説1~7入荷しました◆

「石膏マスク」「部屋」「報復する青年」など、  
 初書籍化の作品も多数収録されています。  
 要チェックです！



### 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 セントラルバースビル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

広告



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、まだまだ利用法に戸惑っている方は多いのではないのでしょうか。

介護保険の認定を受け、最初に相談してほしいところは居宅介護支援事業所もしくは地域包括支援センターです。その事業所に「介護支援専門員（ケアマネジャー）」が在籍しています。

介護支援専門員（ケアマネジャー）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、相談に応じてアドバイスをしてくれます。

#### ●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

介護保険施設へ希望する人には、適切な施設を紹介します。



本市では、介護支援専門員（ケアマネジャー）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、約70人の介護支援専門員（ケアマネジャー）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できればと、日々活動しています。

【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



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♪

## ◆地域の子どもが健やかに育つために◆



1月23日（水）、北浦保健センターで、「地域子育て力アップ講座」の地域向け講座を開催しました。

茨城キリスト教大学の飛田 隆先生を講師にお迎えし、地域のみんがができる子育て支援についてのお話をいただきました。

～ 講演の一部をご紹介します ～

### ①できそうなことから始めてみる

- ・あいさつをして顔見知りになる
- ・子ども達の登下校時間帯に散歩をする
- ・自分だけでなく、知人にも声かけし、仲間を増やす

### ②身の回りの環境を整備する

- ・車から子どもが見えにくい庭木を整える
- ・「子ども110番の家」に登録する
- ・公園の遊具や外灯などを点検して、あぶないところは、管理者へ連絡する
- ・歩道側に花を植える（心が和む）

### ③学校と連携して交通安全にかかわる

- ・登下校時危険な場所に立って見守る
- ・横断歩道の旗が使える状態に点検しておく

### ④地域のボランティアに参加してみる

- ・子ども対象のボランティアに参加してみる
- ・自分の趣味や特技を生かしたことから始める

### ⑤保護者支援のボランティア

- ・保護者からの要望に応えられるよう、子どもに関連する情報を集めておく
- ・話に耳を傾ける。聞くことは十分な支援になる

参加者からは「とても参考になった。自分ができることからやっいていこうと思った。身近なところに子どもたちを守るためにできることがあると分かった」と感想をいただきました。皆さんも実践してみませんか。



## 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
3	◎		○			
4	月		○		♪▲	○
5	火		★		○	
6	水	○				
7	木		○			
8	金	♪◆			○	
11	月		○	○		
12	火	★			○	
13	水	○				
14	木				★	
15	金		◆		○	○
17	◎		○			
18	月		○		◆	
19	火	○			○	
20	水	○	♪▲	○		
22	金	○			○	
25	月		○			
26	火	○	○		○	
27	水	▲		○		
28	木		○		○	
29	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します。

### 子育てコンシェルジュ（案内役）

#### 「地域子育て見守り隊」を募集します！

子育てなどで困っている方や心配な方がいたとき、子育て世代包括支援センター「どれみ」へ連絡、または「どれみ」の案内などをしていただく「地域子育て見守り隊」を募集しています。

本市の子どもたちが健やかに育つよう、支援していただませんか？

ご協力いただける方は、  
子育て世代包括支援センター「どれみ」

（☎080-2211-4411）までご連絡ください。





## 飲み過ぎ・食べ過ぎ注意報！

3食（朝・昼・夕）の食事以外の、いわゆる間食の適量をご存じですか？  
3食（朝・昼・夕）以外の飲食の影響で体重が増加したり、血糖値やLDL（悪玉）  
コレステロール、肝機能などの検査値が悪くなっている方がいらっしゃるようです。

### 〈お酒編〉

#### □ 適量を心掛ける

→ 飲み過ぎると太ったり、中性脂肪や血糖値が上がったりする原因となります。  
適量は純アルコール量で20gが目安です。

#### □ おつまみを一緒にとる

→ カラ酒は胃を荒らし、酔いも早く回ります。  
悪酔い予防のためにもおつまみを一緒にとりましょう。

#### □ 21時以降は要注意！

→ 21時以降の飲食は、太る原因になります。  
21時以降はおつまみを控え、糖質を含まないお酒を選びましょう。

【純アルコール量20gと糖質の量の目安】

	適量	糖質 (アルコール20gあたり)
日本酒	180ml(1合)	7.3g
ビール	500ml(中ビン1本)	16.8g
発泡酒	500ml	17.0g
焼酎(乙類)	100ml	0g
ウイスキー	60ml(シングル2杯)	0g
ワイン(赤)	240ml(グラス2杯)	3.2g
梅酒	200ml	39.8g

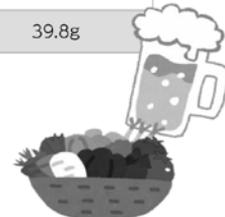
#### ～おつまみ選びのポイント～

##### ➢ たんぱく質・食物繊維を摂る

→ 血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにするため、最初のおつまみは野菜や海藻、キノコ類がおススメ！  
また、肝臓を守るために魚料理や大豆製品などのたんぱく質を1品とり入れましょう。

##### ➢ 糖質と脂質は控えめに

→ アルコールと一緒にとると糖や脂肪の代謝は後回しになるため、脂肪に代わりやすく太りやすくなります。  
(血糖・中性脂肪も上がりやすい！) 飲んだ後のしめに、ラーメンやスイーツを食べると、体脂肪を増やす原因になります。



### 〈間食編〉

#### ～おやつ～

#### 間食の“3つ”のポイント！

□ 『時間』 → 脂肪を溜めにくい時間帯の午後3時ごろがおススメです。

□ 『量』 → 1日当たりに必要なエネルギーの10%程度(100～200kcal)が適量です。(表参照)

□ 『選び方』 → 3食の食事で摂りきれないものを間食に選ぶようにしましょう。(例：果物、乳製品、イモ類、ナッツ類等)  
※果物は野菜類と違い、糖が豊富に含まれます。適量を意識し、食べ過ぎに気を付けましょう。

#### ～飲み物～

#### □ 甘い味がついている飲み物に注意

→ 透明な飲み物でも、甘い味がついているもののほとんどに砂糖が入っています。液体状のものは血糖値を急激に上げてしまいますので、飲み物にも気を付けましょう。また、大量に汗をかいたとき以外にスポーツドリンクを飲むのはおススメできません。



図：今日から始めよう！食コンディショニングより

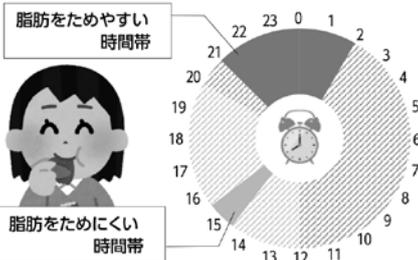


表 100kcalの目安

りんご	約200g (約1/2個)	アーモンド	約15g (15粒程度)
みかん	約200g (2個程度)	さつまいも	70g程度
バナナ	約120g (1本程度)	干しいも (乾燥いも)	30g程度
いちご	約300g	蒸し まんじゅう	40g程度
ヨーグルト (加糖)	約150g (1個程度)	ポテト チップス	20g程度
牛乳(普通)	約150ml	ミルク チョコレート	20g程度
		あんパン	35g程度



食事・生活のリズムが乱れる時期を過ぎましたが、「体重が増えた」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
これからまた、会食の機会が増える時期を迎えますので、飲み過ぎ・食べ過ぎには注意しましょう。

## 公民館情報

### 麻生公民館ギャラリーのご案内

#### 「精霊の社」写真展

写真家 高野 猛さん

(行方市文化協会「行方写真研究会」、「フォトα」代表)

すてきな写真展を開催しています。この機会に、皆さん、ぜひご覧になってください。

■期間 3月8日(金)～3月30日(土)  
※月曜日は休館。ただし、3/21(木・祝)は開館。

■時間 午前9時～午後5時



【問い合わせ】麻生公民館 ☎ 0299-72-1573

## 「行方市文化財」巡り旅 73

### スギ



市指定有形文化財(天然記念物)  
指定年月日:昭和59年9月29日  
所在地:春日神社境内(青沼)

スギはヒノキ科の常緑針葉樹で、全国的に分布する日本固有種の樹木です。成長が早く大木になることから、建築用の板材になるなどの加工材になることが多いようです。

本スギは、神社本殿に向かって左奥にどっしりとした姿を見せており、指定時の記録として、幹囲4.57m、樹高約30m、枝張り20m、樹齢約500年といわれる春日神社のご神木です。

また、枝下20mは直幹となっており、まっすぐに伸びるその姿から、「直木(すぎ)」と呼ばれた理由がわかります。

春日神社は、相賀八ヶ郷の総社として、大同2(807)年に奈良の春日大社から分祀されたと伝えられています。その時、大社より  
ふつぬしのみこと たけみかづちのみこと あまつこやねのみこと ひめおおかみのみこと  
経津主命、武甕雷命、天兒根命、姫大神命の四柱の神を迎えて宮を造営しています。

青沼の産土神として五穀豊穡を祈り、八石八斗の酒を醸造して一般参拜者にふるまう奇祭は「どぶろく祭」として大変有名です。

【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!



### 元号改元に便乗した新手の詐欺にご注意!

#### 【事例】

全国銀行協会から「2019年5月1日からの元号の改元による銀行法改正に伴い、個人情報記入書類の変更、不正操作防止用キャッシュカードへ変更となるので変更手続きをしてほしい」という内容の封書が届き、返送用封筒も同封されていた。必要事項を記入し、手元にあるキャッシュカードを同封の上、返送してほしいと書かれていたため不審に思い、全国銀行協会に問い合わせたところ、そのような手続きは行っていないと言われた。

#### 【解説】

元号改元に便乗した新手の特殊詐欺が確認され、警察でも注意を呼び掛けています。実際に存在する「全国銀行協会」を騙り、「元号の改元による銀行法改正について」と題し、変更申込書に銀行名や支店名、口座番号、キャッシュカードの暗証番号を記入の上、同封の切手貼付済の返送用封筒でキャッシュカードと返送を促す手口となっています。キャッシュカードだけでなく、保険証やパスポート等の身分証が元号改元後、使えなくなる等の手紙やメールが送られてくるケースも考えられます。

全国銀行協会が暗証番号を記載させたり、キャッシュカードを送付させたりすることは絶対にありません。不審な変更申込書やキャッシュカードを送付させる文書が届いた場合は、すぐに警察や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



## 2019 シーズン前半ホームゲームスケジュール

アントラーズは、2月19日からAFCチャンピオンズリーグ、2月23日からJ1リーグがそれぞれスタートしました。

今シーズンのクラブスローガンを「Football Dream -かわる-」とし、国内タイトル奪取とアジア連覇という全冠制覇を目標に挑戦していきます。

ぜひ、カシマスタジアムまで足をお運びいただき、皆さんの熱い声援をお願いします。

2019 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



3/5 (火) 19:00	ACL	第1節	ジョホール・ダルル・タクジム (マレーシア)
3/9 (土) 16:00	J1リーグ	第3節	湘南ベルマーレ
4/5 (金) 19:00	J1リーグ	第6節	名古屋グランパス
4/20 (土) 15:00	J1リーグ	第8節	ベガルタ仙台
4/24 (水) 19:00	ACL	第4節	慶南FC (韓国)
5/3 (金・祝) 15:00	J1リーグ	第10節	清水エスパルス
5/18 (土) 15:00	J1リーグ	第12節	松本山雅FC
5/22 (水) 未定	ACL	第6節	山東魯能 (中国)
6/15 (土) 18:30	J1リーグ	第15節	セレッソ大阪
6/29 (土) 18:30	J1リーグ	第17節	サンフレッチェ広島
7/6 (土) 19:00	J1リーグ	第18節	ジュビロ磐田
7/20 (土) 18:30	J1リーグ	第20節	サガン鳥栖

※開催日時は、AFCチャンピオンズリーグの日程により、変更になる可能性があります。

最新情報は、鹿島アントラーズオフィシャルサイトをご覧ください。

## 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 ☎ 029-254-9900 (短縮ダイヤル# 8000)

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

### ■茨城おとな救急電話相談 ☎ 03-5367-2365 (短縮ダイヤル# 7119)

平日 (月曜～土曜) 17時30分～翌朝9時

休日 (日曜・祝日・年末年始) 9時～翌朝9時

### ■鹿嶋市夜間小児救急診療所 ☎ 0299-82-3817

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

### ■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/>



日に日に春の訪れを感じる時季。市内では、茨城100kウルトラマラソンin鹿行、行方さくらスイーツサイクリング、羽黒山公園カラオケまつりなど、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚の五感で春を感じられるイベントが開催されます。平成最後の3月。なめたの春を体感しに、市内巡りをしてみたいと思います。(健)

私が広報の担当になって発行した市報が、この号で70冊目となりました。掲載情報の整理から始まり、記事の作成、誤字脱字などの確認と、校正が完了するまで緊張の連続です。しかし、それ以上に学ぶことも多く、あつという間の毎日です。これからも、行方市の良さが紙面に出るような市報を作っていければと思います。(美)

## ◆編集後記◆

かわいい笑顔あつまれ!

ミュージック・ケア  
で遊んだよ!

みやうち みく  
宮内 美空ちゃん  
1歳



# なめがたでキラリ輝く「ひと」

活動の様子。茨城の食文化を伝える「茨城食文化伝承事業」。地元食材を使い、野菜料理を作りました。麻生小学校



## 真家 栄子さん (63歳)

### Profile

行方市食生活改善推進員協議会長。3町の合併前から活動を続けている。本業は書家。また、コーラスグループ「コーロ・エスペランサ」の代表や、地域を盛り上げる女性グループ「湖魔女委員会」のメンバーでもあり、多方面で活躍中。繁昌在住。

「私たちの健康は私たちの手で」。これは、食生活改善推進員が活動するときの合言葉の一つです。市民の健康づくりを応援する20代から80代まで約130人の推進員が在籍する行方市食生活改善推進員協議会をまとめ、3町の合併当初から会長を務めているのが、真家栄子さんです。

「推進員は『自分の家族からお隣さん、お向かいさんへ』と、地域ぐるみで、より良い食生活の推進や食習慣の改善を促す活動をしています。世代間の交流

や地区の交流も図りながら、人とつながれるのが楽しいですね」推進員になるためには、まず養成講座の受講から。講座や研修で学んだ知識を、自らの活動で地域に広めていきます。

「皆さんの疾病を予防し、『あのときに知っていたらこんなことにならなかった』と後悔することのないよう、最新の情報を取り入れながら、生活習慣病などにかかると減らしたいですね。栄養士や保健師と連携し、健康増進や禁煙に取り組み、歯科医師会と共に歯科検診の推進もしていきたい。一生食べ続けていくために、健康な歯を保つことも大切です」

北浦町で長く食生活改善推進員を続けた母親からこの活動を受け継ぎ、父親が体調を崩したときに、推進員として学んだこととが役に立ちました。「父に、きちんとした食事を食べさせたいという思いで、みそ汁の減塩から始め、徐々に料理の味付けを薄くしていきました。そのおかげで父をはじめ、家族みんなが薄味の料理に慣れ、結果的に家族の健康につながりました。家族のため、自分のために役に立つ」と感慨もひとしおでした」と

笑顔を見せる真家さん。

「行方市も少子高齢化が進んでいます。健康寿命を伸ばすことはもちろん、将来がある子どもたちの食育も大切です。これからも、私たちの活動の一つ、小中学校を訪問して、地元産の食材などを使った郷土料理や行事食を試食提供する『茨城食文化伝承事業』を続けていきたいと考えています。生き生きと調理実習をする子どもたちの笑顔がうれしく、行方市を担っていく子どもたちが、大人になっても心身共に健やかでいられるよう、地域の食生活を見守っていききたいですね」と今後の意気込みを話します。

今月24日に、市内外から750人を超える参加者を迎え開催される「第1回茨城100kウルトラマラソンin鹿行」。協議会では、行方産の食材を使った温かいスープなどを用意し、ゴール付近でランナーたちをお迎えする予定です。「疲れた体を温め、ホッとしてもらいたい」と真家さん。

「地域の皆さんに、日々の食生活の大切さを感じてもらえるよう、これからも推進員みんなで力を合わせ、頑張ります。私たちの健康は私たちの手でつくり続けていきます」

## 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)でご覧ください。



デジタルブックは10言語に対応



※対応言語：日本語、英語、中国語(繁体字・簡体字)、韓国語、タイ語、ポルトガル語(ブラジル)、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語(※ベトナム語は音声読み上げ機能には対応していません。)

「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。

