

# 市報 なめがた

Namegata City Public Relations

2020  
7  
July

No.179



## ◆主な内容

- 熱中症を予防しましょう p.2
- お知らせワイド版 p.3  
(インターネットには危険がいっぱい、後期高齢者医療等のお知らせ ほか)
- まちの話題 p.15  
(社会を明るくする運動、新小学1年生を激励 ほか)
- 式湖の國「行方市」からの湖魚産地直送便キャンペーン p.24

## グラウンドゴルフも元気に再開

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、これまでさまざまな活動が自粛されていましたが、先月からは、地域での活動も元気に再開しました。

これから夏の暑さが厳しくなりますが、感染症対策を講じながら、楽しく和やかに活動していきたいですね。

今月号に掲載している事業について、状況によっては変更がある場合がございます。参加される際は、事前に問い合わせ先までお問い合わせください。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



## インターネットには、危険がいっぱい

携帯電話には、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略で、インターネット上で人と人とのつながりを構築できるサービスです。例 LINE、Facebook、Twitter 等)、動画視聴、ゲームなど様々なコンテンツがあり、その便利さからスマートフォンを手離せなくなっている子どもたちが増えています。

それに伴い、子どもたちが犯罪の被害に遭う危険性が高まっています。

具体的な危険として、

- ◆ SNS で裸の画像を送信させられた
- ◆ SNS で知り合った人に会いに行き、誘拐された、わいせつな行為をされた
- ◆ 身に覚えのない高額な料金を請求された

等があります。



### 《 行方警察署からのお願い 》

お子さんやお孫さんが使っている携帯電話にフィルタリング(閲覧制限)をかけてください。設定は、アプリのダウンロード等で簡単にできます。

また、こまめに携帯電話の利用状況の確認も必要です。

### ✓ SNS 犯罪被害予防チェック表 ✓

- 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者に確認する
- 下着姿や裸の写真は撮らない、撮らせない
- 個人を特定される情報を書き込まない
- 知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない
- 他人のID・パスワードを勝手に使わない
- 利用料金や利用時間を決める
- 困ったことがあれば、すぐに保護者に相談する



QRコード



### ひばりくん防犯メールに登録を!!!

ひばりくん防犯メールは、身近な犯罪から身を守るために必要な情報を随時発信しています!

- ①指定されたアドレスへ空メールを送信
- ②返信メールに従って手続きするだけ

登録用メールアドレス [add@mail1.police.pref.ibaraki.jp](mailto:add@mail1.police.pref.ibaraki.jp)



## 防災対応型エリア放送 **52** チャンネル

### なめがたエリアテレビ電波拡張のお知らせ

現在、行方市が進めている防災対応型エリア放送「なめがたエリアテレビ」については、微弱な電波での許可のため、防風林等の遮蔽（しゃへい）物により、ご家庭での受信に格差が生じており、大変ご迷惑をお掛けしています。

市では、これらに対処するため、送信アンテナ置局箇所の増設や放送波の出力増強工事について、所管官庁（総務省）と協議を進めながら、順次対応しているところです。

令和元年度において、送信アンテナ置局 20 箇所を増設し、視聴可能エリアが拡張しましたのでお知らせいたします。

つきましては、送信アンテナの置局箇所図及び一覧をご確認いただき、**現在視聴できていないご家庭で、今回の視聴可能エリア（送信アンテナから半径 1 km 程度の範囲）にお住まいのご家庭においては、お手数でもチャンネルスキャンをお試しくださるようお願いいたします。**

※チャンネルスキャンの方法はこちらから

[https://www.city.namegata.ibaraki.jp/areaTV/pdf/guide\\_201911.pdf](https://www.city.namegata.ibaraki.jp/areaTV/pdf/guide_201911.pdf)



また、**7月より順次、チャンネル設定補助及び視聴啓発に向けて、職員等による世帯訪問を進めていきます**のでご協力をお願いいたします。※職員等は身分証明書を携行しています。

なお、電波拡張エリアであっても、**チャンネルスキャンの結果、受信できない場合は、市負担による専用アンテナ設置等の工事を実施しますので、お手数でも情報政策課までご連絡ください。**

なめがたエリアテレビに係るチャンネル設定やアンテナ設置工事に対して、行方市が市民の皆さんから、原則金銭的なご負担をいただくことはありません。

※ただし、ご家庭のアンテナが特殊な配線をしている場合やご家庭内の配線が老朽化等により対応できない場合等は除きます。

【問い合わせ】 情報政策課（麻生庁舎）

お問い合わせ専用

フリーダイヤル 0120-72-0818

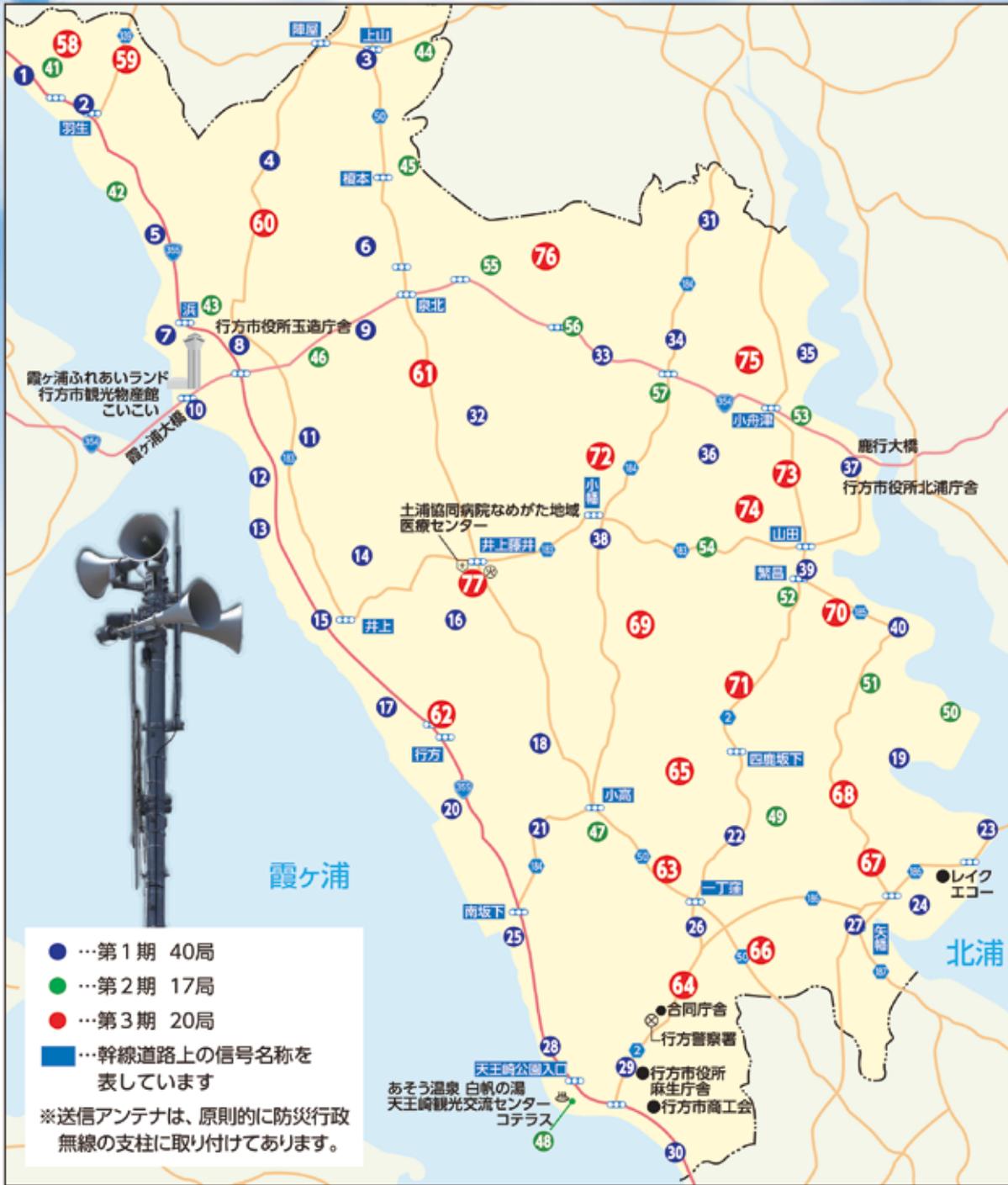
メールアドレス name-tv@city.namegata.lg.jp

笑顔を守る 未来を繋ぐ

**11**ネ!

なめがたエリアテレビ

# 送信アンテナの置局箇所



No.	局名													
1	沖洲 4	11	新宿	21	小高 2	31	長野江 3	41	沖洲 3	51	籠田 2	58	沖洲 2	
2	羽生 3	12	船津	22	青沼 1	32	行戸 7	42	八木蒔 3	52	繁昌 3	59	羽生 4 ※	
3	上山 2	13	新田 2	23	白浜 1	33	次木 2	43	谷島	53	山田 6	60	若海 2	
4	捻木 3	14	西蓮寺 3	24	宇崎 2	34	内宿 2	44	上山 3	54	北高岡 2	61	小座山 2	
5	八木蒔 4	15	井上 1	25	島並 3	35	三和 2	45	中山 2	55	小貫 4	62	於下 3	
6	緑が丘 2	16	藤井 2	26	麻生 11	36	山田 9	46	諸井	56	小貫 9	63	小高 6	
7	浜 2	17	五町田	27	矢幡 1	37	北浦庁舎	47	南 3	57	両宿	64	麻生 9	
8	玉造庁舎	18	井貝 4	28	麻生 13	38	小幡 11	48	古宿			65	四鹿 2 ※	
9	泉	19	新宮 2	29	麻生庁舎	39	繁昌 2	49	青沼 3			66	石神 7 ※	
10	高須 1	20	於下 2	30	富田 2	40	吉川 2	50	天掛			67	岡 2	
													77	医療センター

※右の※は、7月末頃開通予定です。

## 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 ☎029-227-3278  
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年以内であれば遡って納めること（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乗せされます。

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。

## 特別児童扶養手当・特別障害者手当等の現況届について

【問い合わせ】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ますので、忘れずに手続きをしてください。

- ▶**提出日時** 8月3日（月）～8月28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）

## 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。相談はすべて無料です。

- ▶**問い合わせ** 水戸地方法務局鹿嶋支局 ☎0299-83-6000
- ▶**特設人権相談**

【麻生】8月18日（火）麻生公民館 午前10時～正午、午後1時～午後3時  
【玉造】8月19日（水）玉造公民館 午前10時～正午、午後1時～午後3時  
【北浦】8月20日（木）北浦公民館 午前10時～正午、午後1時～午後3時



# 国民健康保険税のお知らせ

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

## ◎新型コロナウイルスの影響により収入が減少した等による減免

世帯の主たる生計維持者が、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したこと等で減免の対象になる場合があります。7月中旬発送の納税通知書にチラシを同封しますのでご一読いただき、減免の対象と見込める場合はご相談ください。

## ◎保険税額

国保加入者全員の①医療保険分、②後期高齢者支援金分、③介護保険分を合計して計算します。また、それぞれに上限（限度額）が設けられています。

税負担の公平性の確保のため税率が改正となります。そのほか、国の制度改正により①医療保険分と③介護保険分の賦課限度額が前年と比べてそれぞれ引き上げられました。

	①医療保険分	②後期高齢者支援金分	③介護保険分
	0歳～74歳まで		40歳～64歳まで
所得割	(前年の総所得金額－33万円) × 6.7%	(前年の総所得金額－33万円) × 2.1%	(前年の総所得金額－33万円) × 1.9%
均等割	24,000円 / 1人	7,000円 / 1人	16,000円 / 1人
平等割	26,000円 / 1世帯	8,000円 / 1世帯	0円 / 1世帯
限度額	630,000円	190,000円	170,000円

## ◎所得による軽減制度 ～軽減制度が拡充されます～

世帯主と国保加入者の前年中の所得額の合計（対象所得※1）が一定額以下のとき、保険税のうち「均等割」と「平等割」の一部を軽減します。国の制度改正により、本年度から5割、2割の軽減対象となる所得基準額が引き上げられます。

### 改正後の軽減の内容

軽減割合	改正前	改正後
7割軽減	対象所得※1が、33万円以下の世帯	改正なし
5割軽減	対象所得※1が、33万円＋（28万円×加入者数）以下の世帯	対象所得※1が、33万円＋（28万5千円×加入者数）以下の世帯
2割軽減	対象所得※1が、33万円＋（51万円×加入者数）以下の世帯	対象所得※1が、33万円＋（52万円×加入者数）以下の世帯

対象所得※1：世帯主と国保加入者の前年中の所得金額の合計

## 軽減には確定申告（住民税申告）が必要です

この軽減制度に申請手続きは不要です。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にも影響を及ぼします。

収入がなくても必ず申告をしましょう。

## 簡易申告

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

※令和元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。

## 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」、「限度額適用認定証」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」、「限度額適用認定証」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」（エンジ色）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「限度額適用認定証」（水色）または「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。

※「限度額適用認定証」（水色）は、住民税課税所得145万円以上の被保険者の方がいる場合に、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（黄色）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対象となります。



新しい被保険者証はエンジ色です

### 令和2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となります。

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。

#### ○保険料率の改定

令和2・3年度の後期高齢者医療保険料率が下記のとおり決定されました。

**均等割額** 46,000円 (6,500円増)

**所得割率** 8.50% (0.50%増)

(参考) 平成30・令和元年度  
均等割額 39,500円  
所得割率 8.00%

後期高齢者医療保険料率は、都道府県単位で計算され、2年ごとに見直されます。

被保険者数の増加に伴い、医療給付費は年々増加していましたが、茨城県後期高齢者広域連合では保有する基金を取り崩すことで8年間（平成24年度～令和元年度）、保険料を据え置くことができました。しかし、令和元年度で基金が底をつくため、令和2・3年度の医療給付費を保険料で賄えるよう保険料率を改定しました（保険料は、医療機関へ支払う医療給付費のおよそ1割分に充てられています）。

保険制度の安定的な維持・運営のため、ご理解くださいますようお願いいたします。



## ○保険料の納め方

※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。

お手続きの方法は2種類あり、市内にある金融機関が口座振替の対象です。

- ①依頼書による方法：市内にある金融機関の本店・支店の窓口でお申し込みいただけます。口座振替をする方の預貯金通帳および届け印を金融機関にご持参ください。
- ②ペイジーによる方法：金融機関のキャッシュカードにてお申し込みいただく方法です。市役所窓口へキャッシュカードと身分証明書をご持参いただければ、その場で申し込みが完了します。

※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、市役所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）。

## 新型コロナウイルス感染症による後期高齢者医療保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、以下の（1）または（2）に該当された場合には、後期高齢者医療被保険者の保険料が減免となる場合があります。

- （1）新型コロナウイルス感染症により、申請者の世帯の主たる生計維持者（以下、世帯主といいます）が死亡または重篤な傷病を負った方

◇減免額 同一世帯に属する被保険者の保険料額の全部

※重篤な傷病とは、1カ月以上の治療を有すると認められるなど、新型コロナウイルス感染症の病状が著しく重い場合を指します。

- （2）新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯主の事業収入等（事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入）の減少が見込まれ、次の①から③までの全てに該当する場合

① 世帯主の事業収入等のいずれかの収入（保険金、損害賠償等により補填<sup>ほてん</sup>されるべき金額を足した額）が令和元年中の10分の3以上減少見込みであること（昨年の7割以下の収入になる見込みであること）

② 世帯主の令和元年中の所得の合計額が1000万円以下であること

③ ①に該当する所得以外の、令和元年中の所得の合計額が400万円以下であること

◇減免額 同一世帯に属する被保険者の保険料の一部

懲戒解雇や離転職による収入減など、収入減少が新型コロナウイルス感染症以外だと明らかな場合は対象になりません。詳しくは、国保年金課までお問い合わせください。

# 介護保険のお知らせ

【問い合わせ】介護福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

## 介護保険料（年額）は、8月に通知します

介護保険料は、本人・世帯の市民税課税と本人の前年所得などをもとに段階別に計算します。  
 確定した保険料額と、仮徴収の暫定賦課分を差し引いた残りについて、納入通知書を8月上旬に送付します。

(年額)	(仮徴収)	(本徴収・以降の納期に振り分け)						
確定した 令和2年度保険料額	<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="text-align: center;">特別徴収</td> <td style="text-align: center;">4・6・8月</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">普通徴収</td> <td style="text-align: center;">第1・2期</td> </tr> </table>	特別徴収	4・6・8月	普通徴収	第1・2期	<table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td style="text-align: center;">10・12・2月の3回</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">第3・4・5・6期の4回</td> </tr> </table>	10・12・2月の3回	第3・4・5・6期の4回
特別徴収	4・6・8月							
普通徴収	第1・2期							
10・12・2月の3回								
第3・4・5・6期の4回								

## 保険料の納め方

### ●特別徴収（年金からの天引き）

65歳以上で、年金（老齢・退職年金、障害年金、遺族年金）を年額18万円（月額15,000円）以上受けている方・2カ月おきに支払われる年金から、支払ごとに保険料が天引きされます（老齢福祉年金からは天引きされません）。

### ●普通徴収（納付書、口座振替による納付）

特別徴収にならない方

- ・年度の途中で65歳になられた方や転入の方または年金が年額18万円（月額15,000円）未満の方など
- ・納付書により、市役所または市が定める金融機関等で納めてください。納付の手間が省ける口座振替が便利です。

### ●年度中に65歳となられた方や転入の方で、年金を年額18万円以上受けている方

- ・当初は普通徴収となります。特別徴収は翌年度以降に随時開始されます（年金の受給が遅れるなどの理由により、日本年金機構などから対象者として市へ通知がない場合は、引き続き普通徴収となります）。

※新型コロナウイルス感染症の影響により確定申告期間が延長されたことで、介護保険料の算定根拠時期に必要な所得内容が参照できなかったため、特別徴収（年金天引き）が中止となる方、増減が大きくなる方、普通徴収（納付書での納付）が必要になる方がいらっしゃいます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

◎世帯の主たる生計維持者が、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したこと等で減免の対象になる場合があります。8月中旬発送の介護保険料納入通知書にお知らせを同封しますので、ご一読いただき、減免の対象と見込める場合はご相談ください。減免には申請手続きが必要です。

## 普通徴収の納期限（令和2年度）

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期
4月30日（木）	6月30日（火）	8月31日（月）	11月2日（月）	12月25日（金）	3月1日（月）

※保険料を滞納していると、地方税の滞納処分の例により、処分を受けることがあります。また、介護サービスを利用した際の利用者負担（通常は費用の1割または2割（特に所得の高い方は3割））などの保険給付に制限が生じる場合があります。

1年以上滞納	介護費用をいったん全額自己負担しなければサービスが受けられないようになります（申請により後から介護保険給付分が戻ってきます）。
1年6カ月以上滞納	一時的に給付の一部または全部を差し止められます。
2年以上滞納	未納期間に応じて自己負担が引き上げられたり（通常1割および2割の方は3割に、通常3割の方は4割に）、高額介護サービス費が受けられなくなります。

## 65歳以上の方の保険料（第1号被保険者）

介護保険料は、基準額をもとに9段階の区分で保険料を計算します。基準額は月額5,600円です。市の介護サービスなどにかかる費用全体の23%を、65歳以上の方の保険料でまかないます。



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	0.3	20,160円 (1,680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	0.5	33,600円 (2,800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	0.7	47,040円 (3,920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)

※月額の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）。

※1 世帯…原則として4月1日現在の住民票上の世帯。ただし、4月2日以降に市外から転入された場合や年齢到達で第1号被保険者になった場合、その年度はそれぞれ、転入日・年齢到達日現在の世帯となります。

※2 合計所得金額…前年の収入金額から必要経費等に相当する額を控除した金額。ただし、長期譲渡所得および短期譲渡所得の特別控除額を適用します。さらに、第1段階から第5段階の合計所得金額は、公的年金から生じる雑所得を控除します。

※3 課税年金収入額…税法上課税対象となる公的年金（国民年金、厚生年金など）の収入をいい、課税対象とならない年金（遺族年金、障害年金など）は含まれません。

### ●第1段階から第3段階の保険料軽減について

令和元年10月からの消費税率10%への引き上げに伴い、第1段階から第3段階の保険料について、消費税による公費を投入した負担軽減を行います。なお、令和元年度の消費税増税となる期間は、10月からの半年間になることから、軽減幅も半分になる保険料額を設定しています。

- ・第1段階年間保険料額は、25,200円から20,160円に軽減
- ・第2段階年間保険料額は、42,000円から33,600円に軽減
- ・第3段階年間保険料額は、48,720円から47,040円に軽減

### ◆介護保険負担割合証（白色）が更新になります

要介護・要支援認定を受けている方や事業対象者の方に交付され、サービスを利用するときに介護保険の保険証と一緒に提示していただく「介護保険負担割合証」（白色）の令和2年8月1日以降適用分が、**後日郵送されます（申請手続き不要）**。

### ◆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、**7月31日までの有効期限**となっていますので、令和2年8月1日以降分につきましては、**あらためて申請手続きが必要**になります。

## 医療福祉費支給制度からのお知らせ

【問い合わせ】 こども福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

### 医療福祉費支給制度（通称：マル福）とは

対象となる方が、健康保険証を使って医療機関などにかかったときに支払う自己負担分の費用を一部助成する制度です。ひとり親家庭・重度心身障害の受給者に対して、毎年7月1日に受給者証の更新を行っています。

#### 【7月1日に更新対象となる方】

##### ◇ひとり親家庭

次のいずれかの要件に該当する方

- ・配偶者のいない方で、(1)～(3)の児童を監護している方とその児童（各年齢の3月31日まで）
  - (1) 18歳未満の児童
  - (2) 20歳未満の障害児
  - (3) 20歳未満の高校在学者
- ・配偶者が長期にわたり労働能力を失っている重度心身障害者である方とその児童
- ・父母のいない児童

##### ◇重度心身障害者

次のいずれかの要件に該当する方

- ・身体障害者手帳1級、2級または内部障害3級
- ・療育手帳の判定がAまたは④
- ・身体障害手帳3級かつ知能指数が50以下
- ・特別児童扶養手当支給対象の児童（1級）
- ・障害年金受給者（1級）
- ・精神障害者保健福祉手帳（1級）

※65歳以上の方は上記要件に加え、後期高齢者医療制度への加入が要件となります。

#### 【マル福の有効期間についての変更】

##### ◇重度心身障害者

従来	変更後
翌年6月30日まで	障害認定の有効期間まで

有効期間が更新され、マル福該当となりましたら新しい有効期間の受給者証を発行します。

##### ◇在留期間を定められている方

従来	変更後
翌年6月30日まで	在留期間まで

在留期間が更新され、マル福該当となりましたら新しい有効期間の受給者証を発行します。

## 里親を必要としている子どもたちがいます

### あなたも里親になりませんか

里親制度とは・・・

里親制度は、さまざまな事情により家庭で生活できないお子さんを、里親さんの家庭において、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で養育していただく制度の事です。茨城県では、子どもたちの健やかな成長のために、里親制度を積極的に推進しており、里親になっていただける方を広く募集しています。

里親に関心がある方はご連絡ください。

【問い合わせ】 児童養護施設 内原和敬寮 里親リクレーター ☎029-291-3770



## 水稻農薬空中散布を実施します

【問い合わせ】農林水産課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

行方市農作物病害虫防除対策協議会では、水稻の病害虫防除を図るため、無人ヘリコプターによる農薬散布を下記のとおり実施します。

早朝より騒音等でご迷惑をおかけしますが、危被害防止にご協力くださいますようお願い申し上げます。

- ▶**日程** 麻生地区 7月16日（木）、17日（金）  
玉造地区 7月22日（水）、23日（木）  
北浦地区 7月27日（月）

※雨天、強風、濃霧等の天候不順の場合は、防災無線により、順延または遅延のお知らせをします。

※農薬散布は、通勤・通学の方や付近の自動車等に対し、安全確認しながら、十分注意して作業を実施します。

- ▶**時間** 午前4時～午前11時（予定）
- ▶**使用薬剤** ビームクラップジョーカー（殺虫・殺菌混合剤）
- ▶**注意事項** 散布当日、次のことにご協力くださいますようお願いいたします。
  - ①水田付近に車等を駐車している方は、別の場所へ移動してください。
  - ②洗濯物は、散布終了後に干してください。
  - ③水田付近のハウスは、前日に閉めてください。



## 農業用廃プラスチック回収のお知らせ

【問い合わせ】農林水産課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

使用済みの農業用廃プラスチックは、各個人が適正に処理することが法律により定められています。

本市では「行方市農業用廃プラスチック収集処理対策協議会」を設置し、農業用廃プラスチックの回収を実施しています。

### ▶収集できるもの

- ・農業用塩化ビニール（農ビ）
- ・農業用ポリエチレン（農ポリ） ※例 ハウス等被覆用ポリ、マルチフィルム、ポリコンテナ、水稻育苗箱、肥料袋等
- ・その他粗悪品 ※例 あぜなみ、不織布（パオパオ等）、マイカ線、ブルーシート、農業空き容器等

### ▶搬入の際の注意事項

- ・きちんと分別しましょう。ものによっては回収できず持ち帰っていただく場合があります。
- ・木片、金属片などの異物を取り除きましょう。処分機械の破損の原因となります。
- ・飛散防止に努めましょう。つづら折りにし、同じ材質のひもでしばってください。  
※カンレイシャ、遮光ネット、防虫・防風ネット等は1m×1mに切ってから搬入すること。
- ・著しいヤケ等によりリサイクルできない場合は「その他粗悪品」扱いになります。
- ・緑色マルチフィルムは、令和3年度から「その他粗悪品」扱いになります。
- ・3t車以上での搬入はご遠慮ください。

その他ご不明な点がございましたらご連絡ください。速やかな回収のため、皆さまのご協力をお願いします。

- ▶**日程、場所、処理費については、6月市報に折り込みのチラシをご参照ください。**

### 行方の魅力発信広報番組 「なめトーク」



IBS 茨城放送 (i-FM) (水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 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。

# 市税 保険料

## のお知らせ

## 今月の税金等

- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険税 第1期
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収） 第1期  
納付期限（口座振替日）は7月31日です。

## 地方税共通納税システム（eLTAX）のご案内

事業主のみなさまを対象に令和元年10月1日から地方税共通納税システムがスタートしました。

「地方税共通納税システム」とは、地方税の納付を地方公共団体や金融機関の窓口に出向くことなく、自宅やオフィスでパソコンからeLTAX（地方税における手続きをインターネットを利用して電子的に行うシステム）を通じて、簡単に行うことができるシステムです。

### 【地方税共通納税システムのメリット】

- ・全地方公共団体へ電子納税ができます
- ・ダイレクト納付ができます（事前に登録した金融機関口座を指定して、直接税金を納付する方法。代理人に依頼して納税することもできます）
- ・金融機関窓口等へ行く必要がなくなります（行方市指定の金融機関に限りません）
- ・複数の地方公共団体への一括納付により納付事務の負担が軽減されます
- ・手数料は無料です

### 【対象税目】

- 法人市民税 ●市・県民税（特別徴収分、退職所得分）

### 【問い合わせ】

初めて利用する場合は、事前に利用の届け出が必要となります。詳しい内容や手続きについては、eLTAXのホームページ (<https://www.eltax.lta.go.jp/>) をご覧ください。また、ご不明な点は、以下にお問い合わせください。

#### ▶ eLTAXのご利用に関する問い合わせ

eLTAX ヘルプデスク ☎ 0570-081459 ※左記の電話番号でつながらない場合 ☎ 03-5500-7010  
受付時間 午前9時～午後5時（土曜・日曜・祝日、年末年始を除く）

## 口座振替収納サービス

市税・保険料のお支払いには、口座振替をご利用ください。

### 行方市役所窓口 でのお申込み

〈必要なもの〉

- ・キャッシュカード
- ・身分証明書

15日までのお申し込みで  
当月末納期限分より開始



### 金融機関窓口 でのお申込み

〈必要なもの〉

- ・預金通帳
- ・印鑑（お届け印）
- ・納税通知書

お申込日の  
翌月末納期限分より開始

●利用可能な金融機関

- ・常陽銀行 ・筑波銀行
- ・水戸信用金庫 ・佐原信用金庫
- ・ゆうちょ銀行 ・なめがたしおさい農協

●申込用紙は、市内の上記金融機関に用意してあります

※振替日に口座残高が不足していた場合は、振替できません。  
納付書で納付いただくことになります。なお、納期後の再振替は行いません。

遠方にお住まいの方  
金融機関に来店・行方市役所に来庁  
できない方には、申込用紙を送付します  
お気軽にお問い合わせください



【取扱種別】（普通徴収のみ）

- ・市税 ・国民健康保険税
- ・介護保険料
- ・後期高齢者医療保険料



【問い合わせ】 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

令和元年度 市税徴収率 99.52%



## 永年の功績に対し感謝状が送られました

行方市食生活改善推進員 真家栄子会長

この度、永年の功績が称えられ、銚田保健所管内食生活改善推進員協議会の田寄紀子会長から行方市食生活改善推進員協議会の真家栄子会長に、感謝状が贈呈されました。

今後、茨城県の保健所再編に伴い、潮来保健所管内食生活改善推進協議会に組織も変更になります。

真家会長におかれましては、今後も引き続きご尽力を頂きたいと思っております。



## 犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

第70回 社会を明るくする運動

5月27日（水）、なめがた地区保護司会の内田正雄会長をはじめとする3人が市長を訪ね、第70回社会を明るくする運動の推進にあたっての内閣総理大臣からのメッセージを伝達しました。

この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせて安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で70回目を迎えます。犯罪や非行のない地域をつくるために、一人一人が考え、参加するきっかけをつくることを目指しています。

今後も、社会を明るくする運動では、ポスター、チラシ等の配布やなめテレを活用した啓発運動を行っていきます。



## 新小学1年生を激励

ひふみ  
一二三会が学用品を贈呈

6月3日（水）、一二三会の阿部剛会長、熊谷一男事務局長が横田英一教育長を訪ね、市内の小学1年生全員に対し、色鉛筆（赤・青）と連絡帳を贈呈しました。

一二三会（会員数14人）は、平成17年から毎月5月の連休中に「餅つき販売チャリティー活動」を実施し、売上益金を社会福祉施設等に14年間寄付し続けてきました。

15年目の記念となる今年のチャリティー活動は、残念ながら新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、これまで重ねた「チャリティーの志し」を考え、楽しみにしていた入学式が簡素化され、その後臨時休業になるなどした小学1年生を激励したいとの思いから、学用品を寄贈いただくこととなりました。

小学1年生へは、学校再開に合わせて「入学おめでとう。新型コロナウイルスにまけず、がんばりましょう！」というメッセージが添えられ、配布されました。



## 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

行方市消防団玉造支団第3分団の皆さまには、平成19年から献血事業に毎年協力していただき、今年で14年目となりました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響と、それに伴う国の緊急事態宣言により、消防団活動も制限される状態ですが、このような非常事態であっても多くの患者さんは輸血用血液を必要としております。

5月17日（日）に実施された献血には、50人あまりの団員からご協力いただきました。

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。

# 令和2年第12回なめがた狂歌 ～ 作品募集 ～

## あなたの心のつぶやき、狂歌にしてみませんか

日常の出来事や自由な心をつぶやきなどを、五七五七七のリズムにのせて狂歌を作ってみませんか？募集要項および応募用紙は、生涯学習課（北浦庁舎）と各公民館においてあります。また、行方市のホームページからもダウンロードできます。皆さまのご応募をお待ちしています。

### ▶応募条件

- ①応募作品は、本人が創作した未発表のものに限ります。
- ②作品等の文字は、楷書ではっきりと書いてください。
- ③漢字には「よみがな」をつけてください。
- ④応募作品は、返却いたしません。
- ⑤入選作品の発表や使用に関する権利は、行方市に帰属するものとします。
- ⑥応募は募集回において、一人2首までとします。（本年は年2回募集予定）
- ⑦応募資格は、小学生以上の方ならどなたでも応募できます。

### ▶応募料 無料

### ▶応募方法 封書またはFAX、Eメールで下記までお送りください。

- ▶応募期間 第1回 7月1日（水）～7月20日（月）  
第2回 9月1日（火）～9月20日（日）

▶応募先 〒311-1792 行方市山田2564-10  
行方市教育委員会 生涯学習課「なめがた狂歌」係  
☎0291-35-2111 FAX0291-35-1785  
Eメール name-shogaku@city.namegata.lg.jp



## 情報ひろば



### 行方市の人口

総数	34,081人（-45）
男	17,016人（-22）
女	17,065人（-23）
世帯数	12,999世帯（-8）
令和2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 ヤマユリ 市の木 イチョウ 市の鳥 シラスギ（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 うつけぎし  
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。

# 国勢調査 2020



令和2年10月1日現在で  
国勢調査を実施します



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	
<b>神栖・鹿島セントラル法律事務所</b>		
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		

### 行方市公式ツイッター つぶやき中！



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。  
【問】政策推進室 ☎0299-72-0811

# 令和2年度労働保険 年度更新の申告・納付のお知らせ

- 令和2年度の労働保険年度更新の申告・納付期間は、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、6月1日（月）から8月31日（月）までに延長になりました。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、申告の際は、電子申請または郵送の積極的な活用をお願いします。
- 令和2年4月1日から、全ての雇用保険被保険者について雇用保険の納付が必要となります（高年齢労働者に係る保険料免除がなくなります）。
- 労災保険率および雇用保険率は、令和元年度と同率となります。
- 資本金等1億円を超える特定の法人事業所においては、電子申請での提出が義務化されます。
- 労働保険料の納付については、口座振替制度をご利用ください。申請手続きを一度行えば、翌年度以降も継続して口座振替により納付ができ、納付期限も延長されます。 ↗

## ▶納付日

納期	第1期	第2期	第3期
□座振替 利用無し	8月31日	11月2日	2月1日
□座振替 納付日	9月7日（※）	11月16日	2月15日

※第1期口座振替納付日は、今後変更になる見込みのため、茨城労働局および厚生労働省ホームページにて最新の情報をご確認ください。

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、事業に係る収入に相当の減少があった事業主の方には、申請により、労働保険料等の納付を1年間猶予することができます。

## ▶問い合わせ

茨城労働局 総務部 労働保険徴収室  
☎029-224-6213



NAMEGATA CITY  
VACANT HOUSE BANK

## 空き家・空き地の有効活用を！ 行方市空き家バンク制度

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。

「空き家バンク」とは、空き家の所有者から空き家に関する登録の申し込みを受け付け、登録を行った空き家情報の一部を市のホームページ等で公開するとともに、利用者希望者の方々に対して情報提供を行う制度です。市と協定を結んだ宅建業者による契約の仲介も行っております（仲介・契約には所定の費用がかかります）。

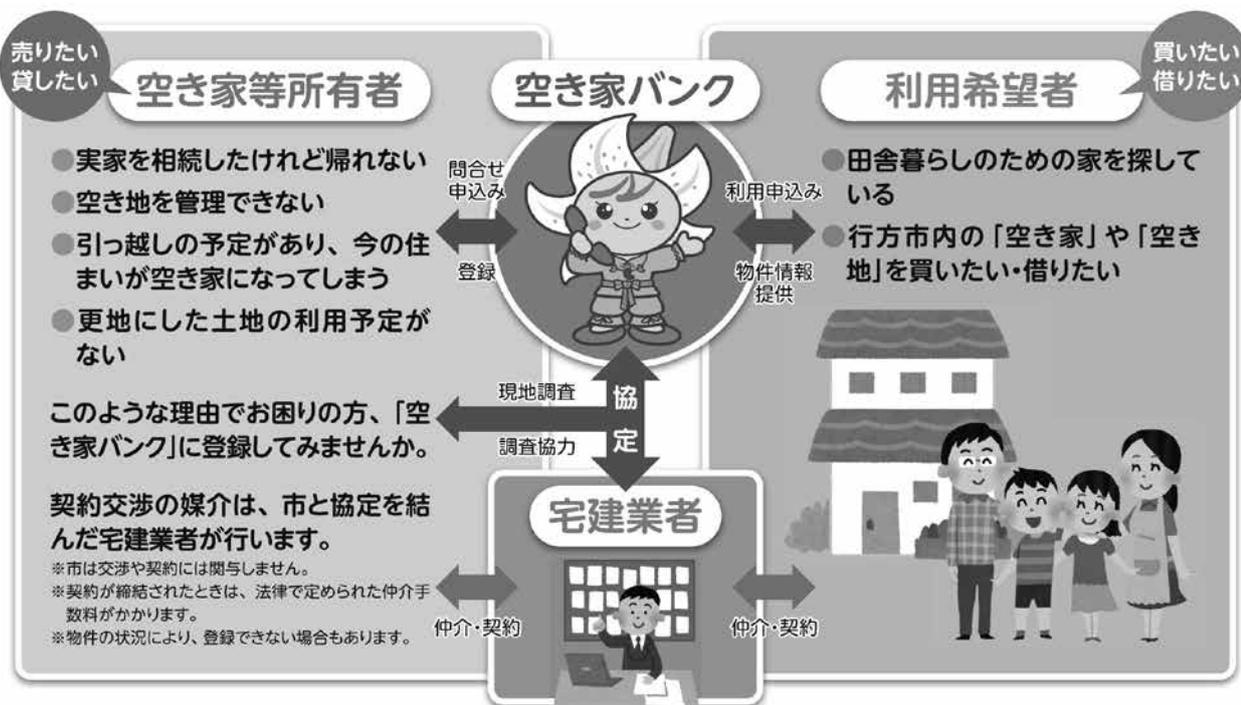
また、「空き家バンク制度」を通して契約が成立した双方の方に、成約奨励金として「5万円（上限）」を交付します。市内に空き家を所有し、貸したい、売りたいなどの希望がございましたら、一度ご相談ください。

### ▶空き家バンク制度の仕組み

<https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/007870.html>

### ▶問い合わせ

行方市定住支援センター（麻生庁舎内）☎0299-72-0811





# Books 図書館情報

新型コロナウイルス感染防止の観点から、図書館では学習室・館内パソコン等の使用に一部制限を設けております。

## 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◆

- ・カケラ（湊かなえ）
- ・江戸の夢びらき（松井今朝子）
- ・猫を棄てる（村上春樹）
- ・体が硬い人のためのヨガ大全（水野健二）
- ・1人分のレンジ飯革命（リュウジ）
- ・ニッポンじゃアリエナイ世界の国（斗鬼正一）
- ・おばあちゃんもこどもです（いもとようこ）



### ◆新刊ピックアップ◆

#### リクはよわくない（坂上忍：作 くっさー！：絵）



病弱なイタリアン・グレーハウンド（リク）が、5才の「ぼく」の家にやってきた。とっても優しい4匹のおにいちゃん犬との生活のなかで、リクは元気を取り戻していったが…。

### ◆読書感想文課題図書、全作品そろってます！◆

- ・山のちょうじょうの木のてっぺん
- ・青いあいつがやってきた！？
- ・風を切って走りたい！
- ・平和のバトン 他



### ◆小さいお子さん向けに としょかんおはなしの森◆

#### おいで絵本のたのしい時間 読み聞かせ

7月8日（水）午前10時30分～

※新型コロナウイルス感染防止のため、参加人数を制限させていただく場合があります。



### 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	

…休館日 ※公民館図書室は異なる場合があります。

★月曜日の祝日は開館しています。

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 (祝日を除く)	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 (祝日を除く)	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生 1221)	休館日は月曜日 (祝日を除く)	0299-72-1573

### 宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようにになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



### お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

#### STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索！メールアドレスの登録（仮登録）

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録（仮登録）します。

#### STEP2 会員情報の入力（会員登録）

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。



#### STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、**カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」**がご利用いただけるようになります！

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認ください。



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

☎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。

### 「シルバーリハビリ体操」をやってみませんか

シルバーリハビリ体操とは、茨城県知事認定の介護予防体操で、“いつでも”・“どこでも”・“ひとりでも”できる体操です。関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主とする体操であり、立つ、座る、歩くなど、日常の生活を営むための動作の訓練になる内容で構成されています。

新型コロナウイルスの感染防止のため、現在教室は休止中ですが、“いつでも”・“どこでも”・“ひとりでも”できる体操ですので、ぜひみなさんも体を動かして元気な体を維持しましょう！

また、体操は、なめがたエリアテレビのほか、以下のところからも視聴することができます。

○なめがたエリアテレビ

○行方市ホームページ なめテレオンデマンド

<https://www.city.namegata.ibaraki.jp/areaTV/>



○YouTube 茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操チャンネル



### シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会受講生募集！

行方市では、シルバーリハビリ体操の指導士 3級養成講座の受講生を募集しています。地域の介護予防を推進するボランティアで、市内でも約60名の方が地域の各体操教室で活躍しています。

#### ●受講資格

○常勤の職をもっていないおおむね50歳以上の方(本年度から年齢要件が変わりました！)

○体操普及のボランティア活動ができる方

#### ●講習日程

日付	場所	日付	場所
9月3日(木)	茨城県立健康プラザ	9月24日(木)	鉾田市社会福祉協議会
9月10日(木)	鉾田市社会福祉協議会	10月1日(木)	//
9月14日(月)	//		

●応募方法・詳しい内容などは、行方市地域包括支援センター(☎0299-55-0114)までお問い合わせください。



Bringing up a child

# 子育て

子育て世代包括支援センターどれみ (行方市保健センター内)  
 ♪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♪

## ◆産後のママの心と体◆

出産後の体は、ホルモンバランスの変化や睡眠不足などで疲れやすいので、無理せずしっかり休むことが大切です。

### ○気持ちも揺れやすい時期です○

産後は体の変化に加え、睡眠不足や慣れない育児などで気持ちが不安定になることも珍しくありません。家族に協力してもらい、市のサービスを利用するなどして少しの時間でもリラックスしたり、気分転換したりできるようにしましょう。

心配や不安ばかりで楽しい時間がない、子どもがかわいく思えない、ひどく落ち込むといった場合は「産後うつ」の可能性もあります。治療で良くなりますので、早めに医師に相談してください。

### ○子育ての相談先を見つけましょう○

育児の不安やイライラを感じたら、ひとりで悩まず、家族や周りの人に話を聞いてもらいましょう。それだけで気持ちが軽くなることも。

また、子育て世代包括支援センター「どれみ」では子育ての相談を受け付けています。お気軽に相談してください。

### ○パパと家族ができること○

- ～ ママの話を聞いてあげてください～
- ～ 体を休め、リラックスできる時間を作ってあげてください～

### ○パパの不安や心配も相談してください○

健診や受診に付き添う、支度を手伝う、不安な気持ちを聞くこともサポートになります。必要な場合は家族から医師や相談先に状況説明を。パパ自身の不安や相談も受け付けています。

▶子育て世代包括支援センター「どれみ」  
 (☎ 080-2211-4411) へご相談ください。

## 子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30  
 【午後】 13:00～15:00

7月	麻生(麻生公民館)		北浦(保健センター)		玉造(玉造公民館)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	水	○			▲	
2	木	○			○	
3	金	◆			○	
6	月		○			
8	水	○			○	
9	木			○	○	
10	金	○			★	
12	日		○			
13	月		◆			
14	火	○			○	
15	水	○		★		
16	木		○		○	
17	金	★			○	
20	月		▲			
21	火	○			○	
22	水	○			○	
27	月		○			
28	火	○			◆	
29	水		○		○	
30	木	▲		○		
31	金	○			○	

- ♥…子育てでコンシェルジュによるリズム遊び(14:30～)
- ★…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。

## ◆子育て広場のご利用について◆

6月15日(月)から子育て広場を再開しました。参加者の方は、ご自宅で検温の上、体調がよい場合に限りご利用ください。

保護者の方のマスクの着用にご協力ください。  
 ※ミュージック・ケアは、当分の間お休みします。





## 食中毒を予防しよう！



食中毒菌を **つけない 増やさない やっつける**

夏場(6~8月)は、細菌による食中毒が増加する時期です。  
予防・対策をしっかりとおこない、ご家庭から食中毒をなくしましょう。

### ①つけない=洗う・分ける

食中毒菌が**手指**や調理器具を介して広がることを防ぐ。

食中毒予防の基本は“手洗い”!

#### 【手洗いの手順】

※手洗いの前に腕時計、指輪を外す。  
爪が伸びていたら切る。



#### 手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・生肉や生魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前



(1)石鹸を手に取る	(2)よく泡立てる	(3)手の平	(4)手の甲・指先	(5)指の間
(6)親指	(7)手首	(8)よくすすぐ	(9)ふき取る	

※タオルはこまめに交換する。  
※ふき取り後のアルコール消毒も効果的。

#### 【食材・調理器具を分ける】

- ・生肉・生魚はそれぞれ包み、分けて保管。サラダなど、加熱せずに食べる食材の近くに置かない。
- ・生肉を掴んだ箸で焼けた肉を掴まないなど、**加熱前の食材と加熱後の食材を扱う調理器具は分ける。**

### ②増やさない=低温で保存する

食中毒菌は **10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下だと増殖が止まる。**

・食材はできれば保冷剤(氷)と一緒に持ち運ぶ。

・帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫にしまう。



- ・冷蔵庫の中身は**7割程度**。
- ・冷凍食品の解凍には、冷蔵庫を活用。  
※**室温で放置しない**。
- ・冷蔵庫に保存した食材は、**早めに食べる**。

### ③やっつける=加熱する

ほとんどの食中毒菌は**加熱すると死滅**する。

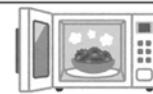


・食品の加熱は**中心温度が75℃で1分以上**が目安。  
特に肉類は中までしっかり火を通す。

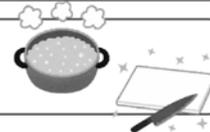
・温め直すときも十分に加熱する。



・電子レンジを使うときは、**均等に加熱されるようにする。**



・よく洗った食器や調理器具を**熱湯で消毒**するのも効果的。



## 公民館情報

### 麻生公民館に「図書返却ボックス」を設置しました

図書室を閉鎖していた間に、事務室前に設置した返却ボックスを、今後も継続します。

夜間（午後5時以降 ※貸館予約が入っている日）の返却や、日中、返却のみで来館された方はぜひご利用ください。

※館内に設置しているため、閉館時は利用できません。



【問】麻生公民館 ☎ 0299-72-1573

## 「常陸国風土記」遺称地巡り旅3

### かぢなしかは 無梶河

所在地：行方市芹沢（諸説有）



風土記一言メモ（3）  
「常陸国風土記」の編者には諸説ありますが、中国六朝時代の四六駢儷体を駆使した美文が見られることから、編さんしたのは当時の文化・教養人と思われ、常陸の国司として在任していたことのある石川難波唐や藤原宇合が有力視されています。

やまとたけるのすめらみこと あらはら おおやがわ ふね  
倭武天皇が現原の丘を下りて、大益河に至り、艀に乗って河の上ろうとした途中、使っていた棹と梶が折れてしまいました。そこで大益河を無梶河とよぶようになりました。

この河は、茨城の郡と行方の郡の境にあって、鮒や鯉、その他魚の種類が豊富であり、そのすべてを書きだすことができないほどです、と書かれています。

その当時の無梶河がどれほどの川だったのかは正確にはわかりませんが、豊かで大きく水量のある川だったに違いありません。

写真の倭武天皇の像は、無梶河の河口に近い、霞ヶ浦ふれあいランドにあり、無梶河の遡上流を振り仰ぐように立っています。

※遺称地とは、遺構・遺跡があったと古くから伝承のある地のことで、諸説あります。

※表記および記述等は、講談社学術文庫「常陸国風土記全訳注」、玉造町史・郷土史家 羽生 均氏「常陸国風土記菅政友による写本を読む」等によります。

【問】生涯学習課文化・社会教育グループ ☎ 0291-35-2111

## はい、こちら行方市消費生活センター！



### 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！（第2弾）

6月号の市報に引き続き、新型コロナウイルスに便乗した悪質商法をご紹介します。

#### 【事例】

新型コロナウイルスの感染拡大により、どこのドラッグストアを探し回ってもマスクが売っていない。たまたまSNSで「50枚入りの使い捨てマスクが買える」という書き込みを見つけた。記載されていたURLから通販サイトにアクセスし、値段も安かったのでお得だと思い、注文手続きをした。クレジットカード払いにしたかったが、支払い方法は銀行振込しか選択できなかった。注文後、振込先口座が記載されたメールが届き、口座は個人名義だったがあまり気にせず代金を振り込んだ。しかし、しばらく経っても商品は届かず、連絡を取ろうとサイトに記載されていた電話番号にかけたが全くつながらず、住所も存在しないことが分かった。

#### 【解説】

全国の消費生活センター等に寄せられている新型コロナウイルス関連の消費生活相談は27,000件を超えました（2020年5月15日時点）。インターネット通販を利用する際は、SNSの書き込みや広告の内容をうのみにせず、リンク先の通販サイトの住所、電話番号表示や注文手続きに不審な点はないか慎重に確認しましょう。特に「SNSに表示される広告だから、リンク先も安心できる通販サイトだろう」といった思い込みをしないように気をつけましょう。次のような通信販売サイトには注意が必要です。

- ①不自然な日本語の表現が多数ある。
- ②全ての商品が他のサイトに比べ、大幅に割引されている。
- ③振込先口座の名義がサイト上の事業者名や責任者名と異なっている。

不審に思った場合やトラブルにあってしまった場合は、一人で悩まず、すぐに行方市消費生活センター等や警察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

## eスポーツで活躍するナスリ選手を応援しましょう！

鹿島アントラーズでは、eスポーツを新たな事業として取り組み、世界一のクラブを目指すため、数々の世界大会に挑戦するナスリ選手とともに鹿島アントラーズに関わる全ての方々に勝利を通じて夢と感動をお届けできるよう、eスポーツの領域でも世界で活躍するチームを目指して取り組んでいます。

eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ (electronic sports)」の略称。電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使ったスポーツ競技のことを指し、市場は国内、国外共に年々成長を続けています。

皆さんもぜひ、ナスリ選手を応援しましょう！

### 【選手プロフィール】

#### ■選手名：

Web Nasri (ウェブ・ナスリ)

#### ■生まれ：

1999年12月10日 神奈川県出身

#### ■主な成績：

〈2018 - 2019 シーズン〉

- ソニーコンチネンタルカップ 2018 (世界大会)：ベスト 8
- FIFA eClub World Cup 2019 (世界大会)：グループステージ敗退
- Gfinity Licensed Qualifier Event March 2019 (世界大会)：準優勝
- UEFA eChampions League (世界大会)：グループステージ敗退
- Global Series Playoffs (世界大会)：ベスト 16
- 世界ランキング (シーズン終了時)：24 位

〈2019 - 2020 シーズン〉

- in ゼリー esports WORLD CHALLENGE CUP2019：優勝



©KASHIMA ANTLERS



2020 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



J1リーグとルヴァン  
カップが再開されます！

### 今月のホームゲーム

#### 【J1リーグ】

- ◇7月8日 (水) 19:00  
第3節 北海道コンサドーレ札幌
- ◇7月18日 (土) 18:00  
第5節 横浜F・マリノス
- ◇7月26日 (日) 18:30  
第7節 FC東京

## 医療機関案内

**+** 茨城子ども救急電話相談 24時間 365日  
☎ 03-6667-3377 (短縮ダイヤル# 8000)

**+** 茨城おとな救急電話相談 24時間 365日  
☎ 03-6667-3377 (短縮ダイヤル# 7119)

**+** 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 <https://www.j-poison-ic.jp>

**+** 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



羽黒山公園のアジサイもきれいに咲いていました。(6月中旬撮影時)

梅雨の合間の昼下がりに、グラウンドゴルフを楽しむグループの皆さんを撮影させていただきました。会話を楽しみなながら元気にコースを回る皆さんの様子に、だいぶ日常生活が戻ってきた実感がわきました。とはいえ、コロナウイルスという見えない敵に、まだまだ気を抜くことはできません。引き続き、手洗いや手指の消毒、「3密」の回避などを心掛け、熱中症にも注意しつつ、生活していきましょう。(美)

## ◆編集後記◆

かわいい笑顔あつまれ！

早くハイハイしたいな♪

よしだ しょうり  
吉田 匠利くん  
R 1.11.24 生

# にこくに かわざかな 式湖の國「行方市」からの湖魚産地直送便キャンペーン

行方市は日本で2番目に広い霞ヶ浦（西浦と北浦）に面した、昔から漁業が盛んな地域です。

7月21日トロール漁業解禁日を記念して、湖魚の産地直送便キャンペーンを行います。クイズに答えて、正解者の中から30名様に湖魚をプレゼントします。ご応募お待ちしております。

## ■プレゼント

Aセット：初物生ワカサギ&生シラウオセット 20名様

Bセット：獲れたて加工ワカサギ 煮干し・佃煮セット 10名様

## ■応募方法

メールまたはFAXにて、①クイズの答え②応募プレゼント（AセットかBセット）  
③氏名④ニックネーム⑤年代⑥住所⑦電話番号⑧メールアドレスまたはFAX番号を  
ご記入のうえご応募下さい。※プレゼント内容（Aセット、Bセット）を必ずどちらか選び応募。

## ■応募締切

7月15日（水）

※Aセット当選者には、7月21日初物発送！！

※Bセットは、8月上旬発送予定です。

## ■発表

7月17日（金）に市ホームページにて、クイズの正解と共に当選者の発表をおこないます。



## ■クイズ

Q1 ナマズを使った行方市ご当地バーガーは何でしょう。

1. なまパクション
2. なめパクション
3. ナマズフィッシュバーガー
4. 霞ヶ浦バーガー

Q2 つくば霞ヶ浦りんりんロードは、旧筑波鉄道の廃線敷と霞ヶ浦を周回する湖岸道路を合わせた全長約180kmのサイクリングコースですが、霞ヶ浦1周コースの全長は約何kmでしょう。

1. 105km
2. 115km
3. 125km
4. 135km

Q3 獲れたてのシラウオは、無色透明でキラキラと輝くことから、地元漁師からある宝石に例えて呼ばれることがあります。何と呼ばれるでしょう。

1. 真珠
2. ダイヤモンド
3. クリスタル
4. 水晶

Q4 江戸時代に麻生藩（現在の行方市）が將軍家に献上品として納めた魚は何でしょう。

1. フナ
2. ワカサギ
3. コイ
4. シラウオ

Q5 帆引き船の帆は、広げると畳何畳分になるでしょう。

1. 60畳
2. 70畳
3. 80畳
4. 90畳

## ■主催

行方市漁業振興協議会 なめがたブランド戦略会議

## ■問合せ・応募先

行方市農林水産課ブランド戦略室（なめがたブランド戦略会議事務局）

E-mail : name-nosui-shinkoucenter@city.namegata.lg.jp

※メール件名は「湖魚キャンペーン応募」をお願いします。

FAX : 0291-35-2826



行方市  
ホームページ



なめがたブランド戦略会議  
Web マガジン

## 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になれます。

