

市報

なめがた

Namegata City Public Relations

2021

3

March

No.187



◆主な内容

【特集】3月は「自殺対策強化月間」です
お知らせワイド版

(マイナンバーカードを申請してマイナポイント、令和3年度総合健診 ほか)

まちの話題

(私募債を活用した地域貢献活動、二セ電話被害を未然に防止 ほか)

新型コロナワクチン接種のお知らせ

おひな様と一緒に

玉造公民館では、地域の皆さんに癒やしの場を提供しようと、玄関ホールに四季折々の飾り物を展示しています。

2月と3月はひな飾りを展示。この日の子育て広場に遊びに来た5組の親子は、足を止めて「おひな様きれいだね」と眺めていました。

春を感じさせてくれるひな飾り、子どもたちがすくすくと健やかに成長しますように。(撮影日：2月16日)

3月は「自殺対策強化月間」です

【問い合わせ】社会福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

国内の自殺者数は近年減少傾向にあります
すが、若い世代では大きな減少は見られず、
「自殺」が死亡原因の上位を占めています。

3月は「自殺対策強化月間」です。

家族や友人の大切な命を守るためにも、
身近な人のこころの変化に気付き、みんな
で支えられる社会を作っていきましょう。

年齢別死因順位（※厚生労働省「人口動態統計」）

年齢（歳）	1位	2位	3位
10～14	腫瘍	自殺	不慮の事故
15～19	自殺	不慮の事故	腫瘍
20～24	自殺	不慮の事故	腫瘍
25～29	自殺	不慮の事故	腫瘍

気付いてください！こころの病気のサイン

「自分のこころが弱いだけ」「自分だけが我慢をすれば」などと、悩みや不安な気持ちをひとりで抱え込んでいませんか？

また「最近よく眠れない」「食欲がない」など、いつもと調子が違うと感じていたら、それは「こころの病気」のサインかもしれません。

つらいこと・苦しいことはひとりで抱えず、相談しましょう。あなたには、相談できる人がいます。

こころのサイン

- ☐ 気分が落ち込んだまま元気にならない
- ☐ すぐに涙が出てくる
- ☐ 何もする気がしない
- ☐ 今まで関心があったことに興味を持てない

体のサイン

- ☐ 眠れない日が続いている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ いつも体がだるい
- ☐ 頭痛や吐き気がする
- ☐ 耳鳴りやめまいがする

行動のサイン

- ☐ ひとりでいる時間が増えた
- ☐ 外出しなくなった
- ☐ 簡単なミスを繰り返すようになった
- ☐ 気付くといつもネガティブな発言ばかりしている

▶ 身近な人のこのようなサインに気付いたら、こんな言葉をかけてあげて…

- 「元気がないけど無理してない？」
- 「最近、眠れてる？」
- 「何か力になれることはない？」
- 「悩みがあるなら、よかったら相談して」
- 「大丈夫？ 疲れているんじゃない？」

▶ こんな言葉や態度は避けて！

× 安易な激励

- 「頑張っていこうよ」
- 「元氣だして」
- 「何とかなるよ」

× 批判・否定

- 「あなたにも原因があるのでは？」
- 「考えすぎだよ」
- 「辛いのはみんな同じだよ」

× 押しつけ

- 「命を粗末にしてはダメだよ」
- 「死ぬ気でやれば何でもできるから」



「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。
質問に答えると、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/>

▶ 携帯電話で、右のQRコードをご利用ください。



悩みを抱えている方へ

相談先一覧

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか。
悩みごとや困ったことは、ひとりで抱え込まず、誰かに話してください。

相談窓口名称	電話番号	相談時間等
いばらきこころのホットライン	平日 ☎029-244-0556 ※祝祭日および年末年始を除く 土・日曜日 ☎0120-236-556 ※年末年始を除く	9:00～12:00 13:00～16:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	毎日 24 時間
いのちの電話（つくば）	☎029-855-1000	毎日 24 時間
いのちの電話（水戸）	☎029-350-1000	※今般の状況により、深夜対応は受けられない こともありますので、ご了承ください。
子どもホットライン (18 歳までの方)	☎ 029-221-8181 FAX 029-302-2166	毎日 24 時間

SNS やチャットによる自殺防止の相談ができます

「生きづらびっと」

ID 検索 @yorisoi-chat

相談日時：月・火・木・金・日【17:00～22:30】

水【11:00～16:30】

※最終受付は、終了 30 分前まで

▶ QRコードを読み
取ってください



2021年3月末までに

マイナンバーカードを申請すると、マイナポイントがもらえます！

マイナンバーカードを活用した消費活性化策の一環として、民間キャッシュレス決済サービスを選択しキャッシュレスでチャージまたはお買い物をすると、利用金額の25%分(1人あたり上限5,000円分)のマイナポイントが国から付与されます。マイナポイントを受け取るには、2021年3月末までにマイナンバーカードを申請することが必要です。マイナンバーカードを取得後にマイナポイントの予約・申込を行います。



マイナポイントの予約・申込は、お持ちのスマホやパソコンまたは、お近くのマイナポイント手続スポットをご利用ください。手続の詳細及び最新の情報については、マイナポイントのホームページをご確認ください。行方市役所の各庁舎でも、マイナポイント予約・申込支援端末をご利用いただけます。

△ マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等には十分注意してください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



令和3年度 水稻農薬空中散布の申し込みについて

【問い合わせ】行方市農作物病虫害防除対策協議会（農林水産課内） ☎ 0291-35-2111

行方市農作物病虫害防除対策協議会では、水稻の病虫害による被害を防止するため、無人ヘリコプターによる農薬空中散布を実施します。

つきましては、下記の項目をご確認の上、申し込みくださいますようお願い申し上げます。

▶ 申込方法

2月に配布されている「令和3年度水稻生産実施計画書兼経営所得安定対策の交付金に係る営農計画書」によりお申し込みください。

※空中散布を希望する圃場の欄に、必ず○か×を記載して提出してください。

【留意事項】

- ・ 営農計画書以外での申し込みは受付しません（電話での連絡や前年の申込書等によるものでは受付不可）。
- ・ 営農計画書に記載のない水田は、申し込みできません。
(例：公的機関を通していない相対での貸し借りをしている水田、市外の田、地目が田ではない 等)
- ・ 令和元年度まで申込書を5月に送付していましたが、令和2年度から上記の方法での申し込みとなったため、申込書は送付しません。

▶ 提出期限 3月26日(金)

▶ 散布料金 10aあたり1800円

※散布終了後に請求書および納入方法に関する書類を送付します。

▶ 使用予定薬剤 ビームキラップジョーカー（殺虫・殺菌混合剤）

▶ 散布実施日 7月中旬～7月下旬（日程は決まり次第、市報などでお知らせします）



「第11回特別弔慰金」のお知らせ

臨時申請受付窓口を開設します

【問い合わせ】社会福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

令和2年4月1日から申請受付を開始している「第11回特別弔慰金」の臨時窓口を開設します。

※記名国債の交付は、平日のみの対応とさせていただきます。

令和3年3月6日（土）、20日（土）の2日間

場所：麻生庁舎1階ロビー

受付時間：午前9時～午後4時（正午～午後1時までを除く）

※平日は、玉造庁舎社会福祉課のみで申請を受け付けています。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により休日窓口業務を行わない場合は、臨時窓口開設も中止させていただきます。

▶支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有しているか、基準日（令和2年4月1日）において遺族以外の者と氏を改める婚姻をしているかどうか等により、順番が入れ替わります。

4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内親族（おい、めい等）

※戦没者等の死亡時まで、引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

▶支給内容

額面25万円、5年償還の記名国債（無利子）

▶基本的な持ち物

本人確認書類（運転免許証等）・印鑑（今回登録する印）・請求者の戸籍抄本等・委任状（代理人の場合）

※請求者の状況により必要な戸籍が異なります。一度の来庁で申請手続きが完了しない場合もありますので、ご了承ください。

▶請求期限

令和5年3月31日

（請求期間を過ぎると第11回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください）

▶留意事項

特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任をもって行うことになります。



なめテレ

ON DEMAND



なめがたエリアテレビが放送した番組の一部を、パソコンやスマートフォン、タブレット等に無料で配信する動画配信サービス「なめテレオンデマンド」。

見逃してしまった番組や、もう一度見たい過去に放送した番組を、いつでも好きな時間に視聴することができます。

※インターネットへの回線接続費および通信料は各自負担となります。

青少年に深夜外出
させないで!!

深夜：午後11時～翌日午前4時まで

映画館・カラオケボックス・まんが喫茶・
インターネットカフェへの深夜入場は…

親が一緒でも
いけません!



茨城県青少年の健全育成等に関する条例

茨城県

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（時間：午前10時～正午、午後1時～午後3時）

【麻生】4月6日（火） 麻生公民館

【玉造】4月7日（水） 玉造公民館

【北浦】4月8日（木） 北浦公民館

※相談に来られる際には、検温等の体調管理とマスクの着用へのご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大等があった場合には、中止となります。



放射性物質簡易検査を廃止します

【問い合わせ】環境課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

環境課では、東日本大震災以降、農作物等に対し放射能の簡易検査を実施してきましたが、震災から一定期間が経過したことおよび簡易測定器の経年劣化に伴い、計測値に誤差が生じていることから、令和2年度をもって簡易検査を廃止することとなりました。

ご利用いただいた皆さまには、ご理解のほどよろしくお願いします。



「行方市公立幼稚園のあり方について（方針）」の策定に係る意見を募集します

【問い合わせ】学校教育課（北浦庁舎） ☎0291-35-2111

本市には、公立幼稚園が3園あり、幼児期の教育を担っています。

しかし、少子化の進展や保護者の就労状況の変化などによって、入園児が減少傾向にあります。そこで、行方市公立幼稚園の統廃合を含めた適正配置について検討するため、行方市公立幼稚園適正配置検討委員会を設置し、公立幼稚園のあり方について検討を重ねてまいりました。

方針の策定にあたり市民の皆さまの意見を計画に反映させるため、ご意見を募集します。素案については、市のホームページおよび各庁舎でご覧いただけますので、ご意見をお寄せください。

▶募集期間 2月18日（木）～3月19日（金）

▶送付方法 持参、郵送、FAXまたは電子メール、市公式ホームページの意見フォームからお寄せください。



PCR 検査やコロナワクチン接種をかたる「ニセ電話詐欺」に注意 !!

茨城県内において、保健所職員や市役所職員をかたり、

「75 歳以上の高齢者は 5 万円支払えば PCR 検査を受けることができる」

「新型コロナウイルスのワクチンを受けることができるようになった。ワクチン接種を優先的に受けるためには予約金が必要だ」などという内容の電話が掛かってきています。



高齢者のみを対象として保健所職員や市役所職員から PCR 検査を勧めることはなく、新型コロナウイルスのワクチン接種に関する勧誘の電話も行っておりません。

これらの電話の特徴として

- ・ 高齢者世帯に電話を掛けてくる
- ・ 保健所職員や市役所職員をかたる者は「予約金を払えばすぐに検査やワクチン接種ができる」とかたり、高額な現金を要求してくる などが挙げられます。

医療費や健康保険・社会保険、年金、税金等の「還付金詐欺」に注意 !!

還付金詐欺とは、市役所や金融機関の職員をかたって電話をかけ「保険料の還付金がある」「ATM で手続きができる」などと言って被害者を ATM (現金自動預払機) に誘導し、被害者と携帯電話で通話しながら、ATM の操作方法を指示し、被害者の口座から犯人の管理する口座に振り込みを行わせるものです。

令和 2 年中に発生した茨城県内での被害の特徴は、

- ・ 被害者は全員 60 代以上
- ・ 月曜日の被害が比較的多く、本年は土曜日にも発生
- ・ 時間は、午前 10 時から正午、午後 2 時から午後 4 時の時間帯が比較的多い
- ・ 振込場所は、金融機関の ATM 19 回、コンビニエンスストア設置の ATM 9 回、ショッピングセンター等設置の ATM 3 回



令和 3 年は認知件数が 13 件と、すでに昨年 1 年間に認知した件数 (12 件) を上回っています。

【ATM 利用者へのお願い】

- ・ ATM で還付金は受け取れません
- ・ ATM 利用限度額を低く設定しておきましょう
- ・ 「還付金があるので ATM へ」と言われたら、警察や家族、身近な人に相談しましょう

また、市町村が以下を行うことは絶対にありません。

- ・ ATM の操作をお願いすること
- ・ 受給にあたり、手数料の振り込みを求めること
- ・ メールを送り、URL をクリックして申請手続きを求めること

【金融機関・コンビニエンスストアへのお願い】

- ・ 携帯電話をかけながら ATM を操作している 60 歳以上の人への声かけ
- ・ 還付金詐欺とみられる電話があったら、すぐに 110 番へ通報

今後このような不審な電話が掛かってきた場合は、
焦らずに行方警察署に相談してください。

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 月初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、令和 2 年度に保険料納付を猶予されている方で、令和 3 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、令和 3 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、令和 3 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。

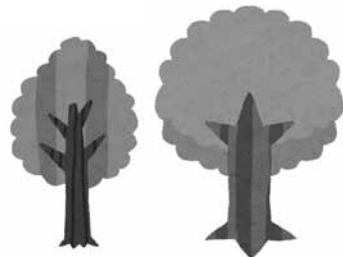
造林を行う方へ

造林を行う方に、茨城県の補助金が交付されます

【問い合わせ】農林水産課（北浦庁舎）☎0291-35-2111

- ▶ **補助対象** 造林面積 500 平方メートル以上（500 平方メートルあたり最低 75 本以上植栽すること）
植林後、5 年間は下刈りをする事および森林保険に加入すること
- ▶ **対象樹種** スギ、ヒノキ、マツ、クヌギ、ナラ等
- ▶ **補助額** 面積や植栽本数、樹種により金額が変わります
- ▶ **申込締切** 4 月 30 日（金）

※詳しくは、造林地（字・番地・面積・地目）が分かるものをお持ちの上、
造林する前に、農林水産課（北浦庁舎）までお越しください。



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



ひろときナルナの番組内「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、鉾田市）

■周波数 76.7MHz

※本市は、茨城放送およびエフエムかしまと、それぞれ「災害協定」を締結しています。地震や風水害などの大規模災害が発生した際には、放送エリア内において本市の情報をお知らせします。

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

こんなとき		届け出に必要なもの
国民健康保険に加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	転入前の市区町村からの転出証明書、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	退職証明書又は社会保険喪失証明書、印鑑、マイナンバー
国民健康保険を喪失するとき	他の市町村に転出するとき	国民健康保険証、印鑑
	職場の健康保険に加入したとき、またはその被扶養者になったとき	国民健康保険証と職場の健康保険証、印鑑、マイナンバー
	国保加入者が死亡したとき	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、卒業証明書または在籍証明書等、印鑑、マイナンバー
その他	住んでいる市町村内で住所が変わったとき	国民健康保険証、印鑑、マイナンバー
	世帯主や氏名が変わったとき	
	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。

窓口に来られる方は身分証明書をお持ちください。別世帯または代理の方が手続きに来られる場合は委任状が必要です。



マイナンバーカードの申請はお済みですか？

本年3月（予定）からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになります。

マイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで、オンラインで医療保険資格を確認でき、受付がスムーズに…（利用するためにはマイナポータルでの申し込みが必要です）

▶ 詳しいお問い合わせは ☎0120-95-0178（マイナンバー総合フリーダイヤル）



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、令和2年2月から令和3年1月までの閲覧状況を公表します。

閲覧委託者	閲覧申請者	閲覧事由	閲覧日	閲覧対象
一般社団法人中央調査社	国立研究開発法人 国立がん研究センター	健康情報についての全国調査	令和2年2月13日	手賀地区 20件
一般社団法人新情報センター	一般社団法人家の光協会	読書についてのアンケート (第75回全国農村読書調査)	令和2年8月11日	三和地区 30件

健康増進課からのお知らせ

令和 3 年度

総合健診の予約が始まります

申込 期間	40～74 歳の 国民健康保険の方	3月 15 日(月)～3月 18 日(木) 午前 9 時 30 分から午後 5 時まで
	39歳以下の方 75歳以上の方	3月 22 日(月)～3月 25 日(木) 午前 9 時 30 分から午後 5 時まで
	40～74 歳の 社会保険本人・扶養の方	3月 29 日(月)～3月 31 日(水) 午前 9 時 30 分から午後 5 時まで

申込 方法	電話もしくは市ホームページからお申し込みください。 0291-34-6200（行方市保健センター） ※市ホームページからのお申込みは、午前 9 時 30 分から午後 5 時以外の時間帯でも可能です。 ※市ホームページからのお申込みの場合、記入漏れがありますと予約がとれない場合がございます。
----------	---

※ 各日程、定員になり次第メ切とさせていただきます。

《期日及び会場》

会場	麻生公民館 (麻生 1221)	地域包括支援センター (玉造甲 478-1)	行方市保健センター (山田 3282-10)
期日	6 月 1 日(火) 2 日(水) 3 日(木) 4 日(金) 5 日(土)	6 月 8 日(火) 9 日(水) 10 日(木) 11 日(金) 12 日(土)	7 月 1 日(木) 2 日(金)★ 4 日(日) 5 日(月)

※地域包括支援センター(旧玉造保健センター)、行方市保健センター(旧北浦保健センター)

※★印の日は、視力・聴力検査ができます。

《受診時間》 午前 7:30～11:00

※ 申込時、受付時間の指定はできません。受診される健診項目によって受診時間を割り振らせていただきます。

《受診項目》 ※令和4年3月31日時点の年齢が基準となります。

	項目	対 象	個人負担金
①	健康診査 (身体計測、尿検査、血液検査等)	19 歳以上	1,000 円(国保の方) (40・45・50・55 歳、70 歳以上は無料)
②	胸部レントゲン検査	19歳以上	無料
③	胃がん検診(バリウム検査)	40～74 歳	1,000 円
④	大腸がん検診	40歳以上	500 円
⑤	前立腺がん検診	50～74歳の男性	500 円
⑥	肝炎ウイルス検査	40歳以上の未検者	1,000 円 (40・45・50・55・60 歳は無料)
⑦	腹部超音波検査	40～74 歳の方で 年度内偶数年齢	1,000 円

《土浦協同病院なめがた地域医療センター出張検査》

検査項目	対象者	個人負担金	実施日	実施会場
視力・聴力セット検査	19～60 歳	2,000 円	7/2(金)	行方市保健センター

～ 次回以降の健康診査の予定 ～

次回以降の申し込み開始は 7 月頃を予定しています。

○ 住民健診

麻生地区	玉造地区	北浦地区
10/20～10/23	11/15～11/20	11/24～11/27

～ 国保の保険証をお持ちの方へ

特定健診は医療機関でも受けられます ～

申請により助成が受けられます。

- 特定健康診査 … 県内の契約医療機関で受診できます。

申請期間・受診期間:令和3年4月1日～令和4年3月31日

- 人間ドック等 … 県内の契約医療機関で受診できます。

申請期間:令和3年4月1日～令和4年1月31日

受診期間:令和3年4月1日～令和4年2月28日

(※申請は土日祝日を除きます)

※申請や契約医療機関など、詳細は国保年金課へお問合せください。

行方市 国保年金課 TEL 0299-55-0111(玉造庁舎)



茨城県市町村総合事務組合では、令和3年度「県民交通災害共済」の加入申し込みを受け付けています。県民交通災害共済は、年一定額の会費を支払うと、加入者が交通事故でけがや死亡した場合、その度合いに応じて見舞金が給付される制度です。

いざという時のために、ぜひ家族そろってご加入ください。

○会費（1年間）

900円/人 ※中学生以下（令和3年4月1日現在）は、500円/人となります。

※9月30日以降に申し込まれた方は半額となります。

○万一のときの見舞金

▼死亡…100万円

▼最低治療実日数3日以上 of 傷害…2万円

○対象となる交通事故

日本国内の道路上等を運行中の自動車、バイク、自転車等の接触・衝突・転落・転覆事故等による人の死傷

○共済期間

令和3年4月1日から令和4年3月31日までの1年間

※途中加入の場合は、申し込みの翌日から令和4年3月31日までとなります。

○見舞金の請求手続き

総務課防災交通グループ（麻生庁舎2階）に次の必要な書類をお持ちの上、請求してください。

▼会員証

▼運転免許証（免許の必要な車両を運転中に事故を起こしたとき）

▼交通事故証明書（自動車安全運転センター所長発行のもの）※交通事故証明書のない事故に基づく請求は、指定の「事故申立書」を使用し、最高9等級（3万円）まで（「災害区分別見舞金額一覧」参照）の給付となります。

▼診断書（医師の診断書や柔道整復師・はり師・きゅう師等の施術証明書）※カイロプラクティックなどは診断行為から除外されます。

○災害区分別見舞金額一覧

等級	災害区分	見舞金額
1	死亡	100万円
2	治療実日数181以上の傷害	30万円
3	治療実日数151以上の傷害	25万円
4	治療実日数121以上の傷害	20万円
5	治療実日数91以上の傷害	15万円
6	治療実日数61以上の傷害	10万円
7	治療実日数41以上の傷害	8万円
8	治療実日数21以上の傷害	6万円
9	治療実日数8以上の傷害	3万円
10	治療実日数3以上の傷害	2万円
障害	身体障害者1級・2級該当	50万円

※次のような事故の場合、見舞金の全部または一部が給付されませんので、ご注意ください。

- ①会員または見舞金受取人の故意による事故
- ②会員が無免許・酒気帯び運転中に生じた事故またはその事実を承知で同乗していた事故
- ③地震・洪水・暴風・その他の天災によって生じた事故
- ④正当な理由なく医師の指示に従わなかったとき
- ⑤会員または見舞金受取人の重大な過失による事故
- ⑥法令に違反し、茨城県市町村総合事務組合長が不適切と認める事故

○加入申し込み

麻生庁舎1階 麻生総合窓口室

北浦庁舎1階 北浦総合窓口室

玉造庁舎1階 総合窓口課

※令和2年度の会員証がある方はお持ちください。

なお、申し込みは年間を通して随時受け付けています。



市税と保険料 のお知らせ

3月の市税と保険料は…

○国民健康保険税 第9期

納期限(振替日)は3月31日です。

申告所得税、贈与税、個人事業者の消費税 申告・納付期限が4月15日(木)まで延長

次のとおり申告・納付期限が延長されています。また、これに伴い、振替納税の振替日についても変更されています。

税目	申告・納付		振替納税 変更後振替日
	当初期限	延長後期限	
申告所得税	3月15日(月)	4月15日(木)	5月31日(月)
個人事業者の消費税	3月31日(水)		5月24日(月)
贈与税	3月15日(月)		

潮来税務署の申告相談会場について

潮来税務署では、申告期限の延長に伴い、会場の開設期間を4月15日(木)まで延長します。

本年から、会場内の混雑解消のため、時間指定の入場整理券を配付していますが、例年、申告期限が近づくにつれ来場される方が多くなりますので、受付終了時間前に入場整理券の配付が終了する場合があります。

会場での申告・相談をご希望の方は、申告の準備が整い次第、可能な範囲で早い時期に来場をお願いします。

なお、相談は、国税庁ホームページのチャットボットや電話でもお受けしています。

※ 行方市役所各庁舎での申告会場の開設は令和3年3月15日(月)までとなっております。

【問い合わせ】

担当 潮来税務署 個人課税第一部門

電話 0299-66-6931 (代表)

(自動音声流れますので、「0」番をお選びください。)

確定申告期限延長による市税等の取扱い

令和3年3月16日(火)以降に所得税の確定申告を提出された場合、市民税・県民税当初納税通知書に申告内容を反映できない場合や送付が遅れる場合があります。

また、市民税・県民税の情報をを用いて決定をしている保険料等にも影響する場合がありますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

市民税・県民税の申告については、行方市役所税務課(麻生庁舎別棟)で相談受付を行います。

【問い合わせ】

行方市税務課 市民税グループ

電話 0299-72-0811

軽自動車等のお手続きはお済みですか？

名義等変更・廃車のお手続きについて



軽自動車等を所有の方で、以下に該当のある方は、お手続きの必要があります。

- 引越などにより、行方市外に住所を移される方
- 所有者等の変更があったが、名義変更を行っていない
- 使用していない軽自動車等があるが、廃車手続きを行っていない
- 「解体した」・「他人に譲った」・「盗難にあった」等で、所有していないが廃車・名義変更の手続きを行っていない場合

お手続きをされない場合、次年度以降も登録のある方へ軽自動車税が課税されてしまう恐れがあります。お手続きについては、下記の各連絡先へお問い合わせください。

原動機付自転車
小型特殊自動車
(農耕作業用含む)

行方市役所
税務課
【0299-72-0811】

軽自動車

軽自動車検査協会
茨城事務所
【050-3816-3105】

二輪の小型自動車

関東運輸局
茨城運輸支局
【029-247-5348】

クレジットカードを使った 納付方法が変わります

クレジット納付について

令和3年4月より、クレジットカードを使った納付方法が変わります。

令和2年度以前は、納付書の「クレジット納付用番号」を専用ページにて入力していただき、決済手続きを行う方法でしたが、令和3年度より専用ページで「納付書のバーコード読み取り」を行っていただく形になります。読み取りを行いますと、決済手続きの画面へと移行しますので、画面上の指示に従い、決済を行っていただくようお願い致します。

詳しくは、公金支払いサイトホームページをご覧ください。

F-REGI公金支払いサイト

【<https://www.fregi.com/koukin/service/>】



【問い合わせ】 税務課・収納対策課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811

令和元年度 市税徴収率 99.52%



解散に伴う寄付をいただきました

麻生町大和養蚕農業協同組合

1月26日（火）、麻生町大和養蚕農業協同組合（関川健吾代表）の解散に伴い、その残余財産である453万2749円を、本市に寄付していただきました。

麻生町大和養蚕農業協同組合は、昭和23年に旧麻生町大和地区において設立され、長年にわたり養蚕業の発展に取り組んでこられました。

これまでのご活動に敬意を表し、また、この度のご厚情に感謝し、大切に使用させていただきます。

ありがとうございました。



非常用飲料水袋が寄贈されました

株式会社ヤバタと筑波銀行による
私募債を活用した地域貢献活動

筑波銀行の寄贈サービス付きSDGs私募債「地域の未来応援債」を活用した地域貢献活動として、株式会社ヤバタと筑波銀行から本市へ10万円相当の非常用飲料水袋が寄贈されました。

この取り組みは、私募債の発行手数料の一部を企業の指定する機関等に寄贈するものです。

12月18日（金）に麻生庁舎で行われた贈呈式では、株式会社ヤバタ 矢幡友亮代表取締役社長から鈴木市長へ目録が手渡されました。



二セ電話詐欺被害を未然に防止

矢幡郵便局と社員に行方警察署から感謝状を贈呈

2月12日（金）、二セ電話詐欺被害を未然に防止したとして、矢幡郵便局と課長代理の猪俣 諒さん、期間雇用社員の大原美代子さんに、針谷宏之行方警察署長から感謝状が贈呈されました。

猪俣さんらは、2月上旬、携帯電話で通話しながら局内のATM機を操作している高齢女性の様子を不審に思い、声を掛けて二セ電話詐欺について説明、行方警察署に通報しました。女性は「市役所を名乗る人物から電話があり、介護保険料の還付金があるので近くのATMですぐに手続きをするように言われた」と話していたそうです。

針谷署長は「社員の皆さまには、すんでのところで被害を防いであげたい。金融機関窓口は詐欺被害を防止する最後のとりで。市民を守るため、今後もご協力いただきたい」と話しました。



市立小学校に教材用物品が寄贈されました

吉藤運送株式会社と常陽銀行による
私募債を活用した地域貢献活動

常陽銀行の寄贈サービス付き私募債「社会貢献応援債」を活用して、吉藤運送株式会社と常陽銀行から麻生小学校、麻生東小学校、北浦小学校、玉造小学校にそれぞれ10万円相当の教材用物品が寄贈されました。

この取り組みは、私募債の発行手数料の一部を企業の指定する学校に寄贈するものです。

2月9日（火）に麻生庁舎で行われた贈呈式では、吉藤運送株式会社 吉藤紀夫社長から鈴木市長へ目録が手渡されました。

行方の魅力を発信

タスクフォースによるシティプロモーション活動報告

行方市シティプロモーションでは、行方市シティプロモーション指針の重点項目を遂行するため「行方“おもてなし”構想」と「行方コミュニティ作り（市内・市外）」を目的とした「食・おもてなし」と「コミュニティ」の2つの「タスクフォース（シティプロモーションを推進するための特別な組織）」を設置しています。

この度、タスクフォース委員を務め、広告代理店勤務経験のある加藤委員と、行方産農産物の販売に携わる會田委員が、玉造中学校の総合的な学習時間を活用した地域への理解を深める活動と連携し「行方の魅力」を発信することをテーマとした「シティプロモーション発表会」に講師として参加しました。

シティプロモーション最終発表会は、2回の中間報告を経て、1月15日（金）に玉造中学校で開催されました。第3学年の生徒3クラス各2グループの計6グループが、これまでの調査や研究の成果、行方の魅力を発信するための企画や提案を発表しました。

どの発表も食材、観光、歴史、文化など、行方の魅力や地域資源がふんだんに詰め込まれ「笑顔で住み続けたいまち、行方」の実現が期待できるとともに、郷土への愛着や誇りが伝わってくる素晴らしいものばかりでした。

講師を務めた2人の委員は、時には深くうなずきながら熱心に耳を傾け、講評では熱のこもった具体的なアドバイスと、将来の成長に期待を込めたエールを送りました。

行方市シティプロモーションでは、今回のシティプロモーション活動に参加した生徒の皆さんや未来を担う子供たちが、将来にわたって行方に誇りをもち、胸を張って行方の魅力を発信し続けられるまちになるよう、今後も若手を中心に「老・壮」も巻き込み、オール行方体制によるプロモーション活動を展開していきます。



生徒による発表の様子



（加藤委員）

「自身の頭で企画を考え、人を巻き込み、実行する」という一連の動作は、一生モノの学びであり、どの時代でもどんな場所でも通用する力。今回の発表も考え抜かれたものも多くうれしかったです。



（會田委員）

地域の良さや魅力は何なのかを改めて考えたことで、新たな気づきや発見など、心に深く刻まれる経験になったことと思います。これからも自ら考え、実践、発信することを続けていってほしいです。

射初会

1月10日（日）麻生運動場弓道場

〈射詰〉

【優 勝】久保喜雄（麻生）

〈射込〉

【優 勝】柳町照夫（麻生）

【準優勝】額賀陽平（麻生）

【第3位】高橋秀行（麻生）

〈団体〉

【優 勝】高橋秀行（麻生）久保喜雄（麻生）

〈金的〉久保喜雄（麻生）柳町照夫（麻生）

〈丑的〉久保喜雄（麻生）河須崎恒（麻生）

中澤侯晴（玉造）額賀陽平（麻生）

第4回連盟ゴルフ大会

1月20日（水）霞ヶ浦カントリー倶楽部

【優 勝】平山勝巳【準優勝】佐山 正

【第3位】須貝 清

【ベストグロス】楠本純久（76）



株式会社モリサワ
代表取締役 森澤彰彦様

誰一人取り残さない情報発信のサイクルを目指して

地方創生とSDGs推進を目指した「連携協力に関する包括協定」を締結

2月3日（水）、本市と株式会社モリサワは、地方創生とSDGs推進を目指した「連携協力に関する包括協定」を締結し、本市初となるオンライン調印式を開催しました。

本市は、同社の公共団体向けUD（ユニバーサルデザイン）フォントプランおよびMCCatalog+（多言語ユニバーサル情報配信ツール）をサービス開始当初から活用し、総合戦略書に掲げた「情報発信で日本一プロジェクト」および地方創生等の諸課題に取り組んできました。

今回の協定締結により、市民一人一人が情報発信できる環境の整備、新たな地域活力の創出、地域経済の発展および市民サービスの向上を図ることを目的に、相互に連携・協力して取り組んでいきます。

難病患者福祉見舞金の申請をされていない皆さまへ（令和2年度分）

本市では、難病患者に対して、難病患者とその家族の労苦を見舞うとともに、福祉の増進を図るために「難病患者福祉見舞金」を支給しています。

本年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、再度申請期間を設けました。まだ申請がお済みでない方は、申請してください。

- ▶ **対象者** 令和2年10月1日現在、市内に住所を有する方で、茨城県から交付された「指定難病特定医療費受給者証」をお持ちの方
※すでに申請された方は除く
- ▶ **見舞金額** 年額 20,000 円
- ▶ **申請期間** 3月1日（月）～3月31日（水）
※土・日・祝祭日は除く（平日の開庁時間のみ受付）
※本年度最後の受付となります
- ▶ **必要書類** ①「指定難病特定医療費受給者証」
②難病患者本人の預金通帳
③印鑑
④申請者が保護者のときは、保護者であることを証明できるもの（運転免許証など）
- ▶ **申請窓口** 社会福祉課障害福祉グループ（玉造庁舎1階）
麻生総合窓口室（麻生庁舎1階）、北浦総合窓口室（北浦庁舎1階）
- 【問い合わせ】社会福祉課 障害福祉グループ（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

「元気シニアバンク」に登録しませんか

茨城県では、知識、経験、技能を持つおおむね60歳以上の方が地域で活躍できるよう「元気シニアバンク」を開設しています。

元気シニアバンクに登録された方は「茨城シニアマスター」として、県内さまざまな施設、団体等の依頼に応じて活動します。

【問い合わせ】

社会福祉法人茨城県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター

☎029-243-8989

茨城県保健福祉部長寿福祉推進課

長寿企画・援護グループ ☎029-301-3326



情報ひろば



行方市の人口

総数 33,770 人（-6）
男 16,913 人（+5）
女 16,857 人（-11）
世帯数 13,078 世帯（+47）
令和3年2月1日現在
※外国人住民を含む
（ ）は前月との比較

行方市民憲章

やさしい自然
かがやく人
わたしたちがつくる
魅力あるまち、行方市



市の花 ヤマユリ 市の木 イチョウ 市の鳥 シラサギ
(山百合) (銀杏) (白鷺)

行方市のうた

(1番)
われを育む 里山は
大地の恵に 満ちあふる
朝日 湖に輝き
夕日 山の端そめる
ああ ふるさと わが希望
(2番)
祭りばやしに 心おどり
風土記の里に 童の声ははずむ
谷津田 風にそよぎ 稲穂
黄金に輝く ああ ふるさと
ああ わが 安らぎ
(3番)
古のなごり 受けつぎし
大空 はばたく 子どもの
夢を 育む 学舎は 拡く心の
礎ぞ ああ ふるさと
ああ わが未来 あー



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

市役所 開庁時間

平日（月曜～金曜）
午前8時30分
～午後5時15分
※休日窓口業務については、
お問い合わせください。

広告

借金	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

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

SDGs は公平だけでなく公正を目指す

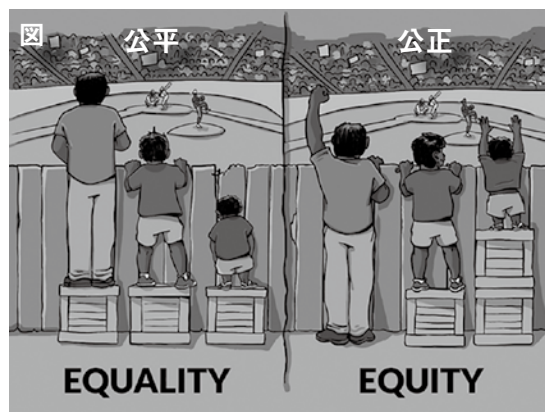
行方市 SDGs 推進アドバイザー・茨城大学准教授 野田 真里

「公正」と、ここがすごい！SDGs ①包摂：「誰一人取り残さない」

前回、SDGsの要点を私なりにわかりやすくまとめた「ここがすごい！SDGs7つのポイント」をお示ししました。これを踏まえて今回は、①包摂：「誰一人取り残さない」と密接に関連しているキーワード、「公正」についてご紹介したいと思います。すでにご紹介したSDGsを含む「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」には、公正という言葉が随所に出てきます。例えば、「目指すべき世界像」として「最も脆弱な人々のニーズが満たされる、公正で、衡平で、寛容で、開かれており、社会的に包摂的な世界」と記されています。

「公平」と「公正」、似ているけれど違いは？

私たちが耳にする公正とよく似た言葉に「公平」がありますね。ちなみに英語では公平はequalityといいますが、他方、SDGsでいう公正はequityといいますが、日本語でも英語でもよく似ていますね。一目瞭然その違いを分かりやすく示した、面白い図を見つけました。公平(図左)とは「機会の平等」つまり、子どもたちがフェンス越しに野球を観戦するチャンスが等しく与えられていることを意味します。しかし、これだと背の高い子どもは観られても背の低い子どもは観ることができない点に注意が必要です。これに対して、公正(図右)とは、背の高い子どもも低い子どもも「誰一人取り残さない」で野球を観ることができます。公平は公正を実現するための必要条件なのですが、公平だけで、公正を実現できるわけではありません。



出典：Interaction Institute for Social Change (2016)
<https://interactioninstitute.org/illustrating-equality-vs-equity/>

公正と教育 (SDGs 目標 4)

公正の重要性はSDGsすべてに当てはまります。ここでは、目標そのものに公正が含まれる教育についてみてみましょう。SDGs 目標4には、「すべての人々への、包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」があります。では、公正な教育とはどういうものなのでしょうか？教育の機会が平等に与えられているだけでは公平どまりといえそうです。

例えば、労働政策研究・研修機構(2019)によれば、日本では片親世帯(多くは母子家庭)の半数以上が貧困状態にあるとされています。新型コロナ禍でこうした世帯の状況はさらに深刻化していますし、新たに貧困に陥った世帯も多く、他人ごとではありません。このような困難な状況にある子どもたちは、同じ土台・スタートラインに立つ、それ以前に取り残されています。公正を実現するためには、これを是正するための資源の再配分や政策が必要であり、SDGsはその指針を示すものといえるでしょう。

【問い合わせ】

企画政策課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811 mail:seisaku01@city.namegata.lg.jp



広告募集

「市報なめがた」へ広告を掲載しませんか

市では「市報なめがた」に有料広告を掲載される方を募集しています。
 詳しくは情報政策課まで。
 〒311-3892 行方市麻生 1561-9 ☎0299-72-0811 FAX0299-72-1537

受付
 広告原稿提出
 (発行1カ月前)
 ↓
 広告掲載内容審査
 ↓
 広告掲載決定
 ↓
 掲載発行



Books 図書館情報

3月2日(火)から3月5日(金)まで、図書館と麻生・北浦公民館図書室はシステム入替のため臨時休館となります。あらかじめご了承ください(公民館は開館しています)。

新着図書

今月もたくさんの方が入っています！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。

◆図書除菌機が設置されました◆

使い方は本を中に入れてスタートボタンを押すだけ！
1回6冊まで、30秒で除菌できます。どなたでもご自由にご利用いただけます。

【図書除菌機でできること】

- ①本の下から風をあて、ページ間に挟まったホコリ、髪の毛、フケなどを除去します。
- ②本を開いた状態で紫外線を照射し、ページの中まで除菌します。
- ③消臭抗菌剤を循環させ、タバコ臭、ペットのにおいなどをとります。



◆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

3月10日(水) 午前10時30分～

※新型コロナウイルスの状況によっては、中止になる場合もあります。事前に、図書館にお申し込みをお願いします。



◆今月の新刊◆



- ・天を測る(今野敏)
- ・ラストは初めから決まっていた(小手鞠るい)
- ・何がおかしい(佐藤愛子)
- ・ビビる大木、渋沢栄一を語る(ビビる大木)
- ・から揚げっ！照り焼きっ！ハンバーグっ！
み～んな大好き。元気おかず(市瀬悦子)
- ・ジュニア空想科学読本1～12(柳田理科雄)
- ・くもと山イノシシびょういん(かこさとし)
- ・たぬきのおまじない(丸山誠司)

◆2021年映画化原作本あります◆

太陽は動かない(吉田修一)



新油田開発利権争いの渦中で起きた射殺事件。AN通信の鷹野は、部下と共に、その背後関係を探る。商売敵や謎の美女の暗躍。それぞれの思惑が水面下で絡み合う、目に見えない攻防戦。『ポンツーン』連載を加筆修正して書籍化。

行方市のホームページから
図書館の蔵書検索と予約ができます。

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			

…休館日 ※公民館図書室は異なる場合があります。

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)		0299-72-1573

広告

合併
3周年の
恩返し

自動車共済 新規ご成約キャンペーン

Aコース 焼き芋メーカー&特産行方かんしょ 5kg 1ケース 30名様

Bコース JAなめがたしおさいオリジナル野菜BOX 40名様

JAなめがたしおさい

本店共済課 ☎0299-93-5511 神栖支店 ☎0299-92-3881 潮来支店 ☎0299-63-1234
大野支店 ☎0299-69-0079 波崎支店 ☎0479-48-0005 北浦支店 ☎0291-35-2211
鹿嶋支店 ☎0299-83-2181 麻生支店 ☎0299-72-0068 玉造支店 ☎0299-55-0010

第1期 令和3年
2月1日～5月31日



詳しくは左記
QRコードより
当JAホーム
ページをご覧ください。



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）の役割とは

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

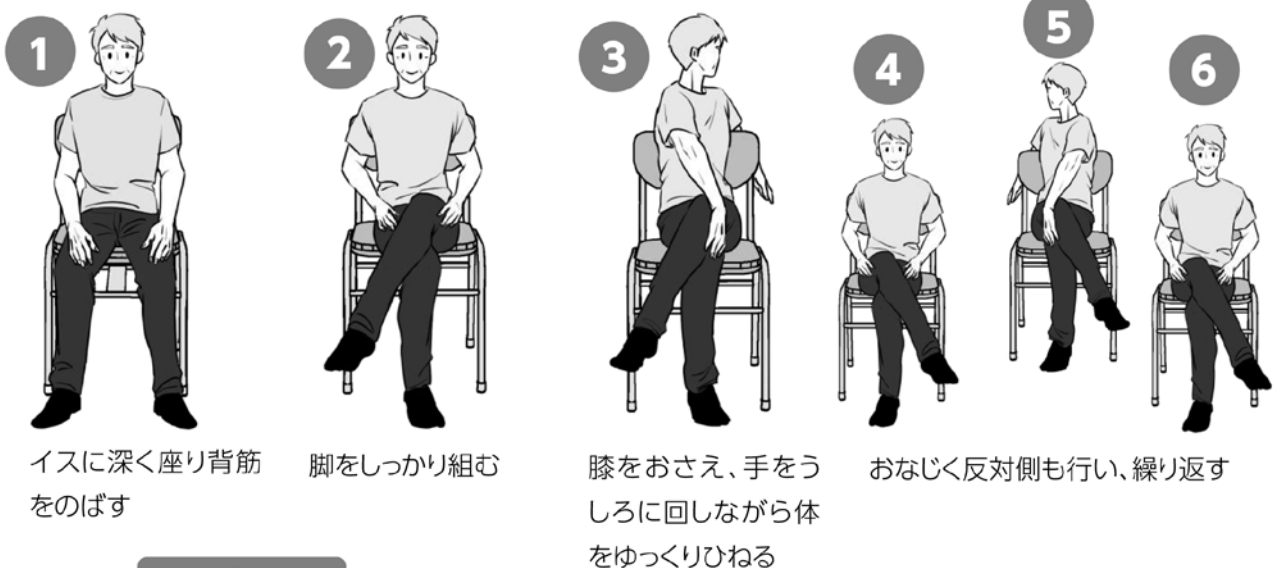
介護保険施設へ希望する方には、適切な施設を紹介します。

行方市介護支援専門員連絡協議会について

行方市の介護支援専門員は、居宅介護支援事業所や介護保険施設、地域包括支援センターに在籍しており、近隣市も含めて約65名の介護支援専門員（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。コロナ禍ではありますが、オンラインでつながりを深めています。



《シルバーリハビリ体操コーナー》～腰の痛みを予防～



ワンポイント

呼吸を止めずに、ゆっくりと気持ちいいと感じるところまでうしろに回した手の力でひねります



Bringing up a child 子育て

子育て世代包括支援センターとれみ（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♪

★子育て広場は完全予約制です。利用当日の8:40から9:15までに、上記までご連絡ください。

◆子育て力アップ講座を開催しました◆

2月10日（水）に「Lymphatic Care 美花」の永作由里子先生をお迎えして、グルーミングによりママとお子さんが一緒にリラックスできる「リフレッシュ講座」を開催しました。

参加者からは「足の裏のマッサージや日光浴等、気軽にできることをたくさん教えていただき勉強になった」「初めて聞くことが多く、自分の子と接するときに実践したい」などの感想をいただきました。

ご家庭でも、抱っこや手をつなぐなどお子さんと触れ合い、「幸せホルモン」で笑顔になりましょう♪



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（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 月			◆			
2 火	○				○	
3 水			○			
4 木	○					
5 金	○				○	
8 月			▲			
9 火	○				○	
10 水	○				○	
11 木			○		◆	
12 金	○		○			
15 月			○			
16 火	▲				○	
17 水	○		○			
18 木			○		○	
19 金	○				○	
22 月			○			
23 火	◆		○			
24 水	○				▲	
25 木			○		○	
26 金	○				○	
29 月			○			

▲…幼稚園教諭による子育て相談 ◆…保健師による子育て相談

「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。

◆妊娠期～子育て期をサポートします◆

《妊娠がわかったら…》

母子健康手帳の交付は、行方市保健センターで行っています。

手帳の交付時に、保健師が面接を行い、安心して出産・育児ができるようお手伝いします。

妊娠中の健康管理や不安などもお気軽にご相談ください。

産前・産後には電話相談でサポートしています。スマホ等をご使用いただいてオンライン相談にも対応します。

★申請に必要なもの

- ①印鑑
- ②健康保険証
- ③銀行口座がわかるもの
（通帳・カード）
- ④個人番号（マイナンバー）のわかるもの
- ⑤産婦人科で受診した際の領収書



【お問い合わせ】

子育て世代包括支援センターとれみ ☎080-2211-4411

《子育てQ & A》

Q. 眠れなくてつらいです。

A. 赤ちゃんがまとまった時間、眠ってくれるようになるには数か月かかります。

寝不足を緩和するには、赤ちゃんと一緒に昼寝するのが理想です。それが難しい場合は、ご家族に頼って体を休めたり、子育て世代包括支援センターとれみへご相談ください。

オンライン相談にも対応しておりますので、下記まで電話またはメールにてお申し込みください。



【申込・問い合わせ】

子育て世代包括支援センターとれみ

☎ 080-2211-4411

メール：kosodate@city.namegata.lg.jp



Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）
☎ 0291-34-6200



質の良い睡眠で こころもからだも健康に



睡眠は、心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間です。睡眠時間が不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。
今の自分の睡眠についてチェックしてみましょう。

睡眠の質 チェック

- | | |
|--|---|
| ☐ 起きる時間が日によって違う | ☐ 寝る前の2時間以内に飲食をする |
| ☐ 朝食をしっかりとする習慣がない | ☐ 寝る前に嗜好品（コーヒー、たばこ）をとる |
| ☐ 日中、強い眠気を感じることもある | ☐ 寝酒をしないと眠りにつきにくい |
| ☐ 運動する習慣がない | ☐ 睡眠中に激しいいびき、歯ぎしりをする |
| ☐ 仕事はデスクワーク中心である | ☐ 休日は平日より2時間以上遅くまで寝ている |
| ☐ 寝る前にパソコンやスマートフォン、テレビをみる | |



- ☒ が複数ある方で睡眠に満足していない場合、睡眠の質が低下している可能性があります。
質の良い睡眠をとるために、生活を見直してみましょう。

● 質の良い睡眠をとるためのコツ ●

- ① 朝起きたら『太陽の光』を浴びましょう。脳と体を目覚めさせます。
- ② 就寝3～4時間前のカフェイン入りの飲料（コーヒー、紅茶）や就寝1時間前の喫煙は覚醒効果があるため、なるべく控えましょう。
- ③ 就寝前に食事をする場合は、消化のよいものを食べましょう。
- ④ 寝酒は睡眠を不安定にするため控えましょう。



≪ パソコンやスマートフォンの光に注意！ ≫

青白い光や白っぽい光は覚醒作用が強く、テレビやパソコン、スマートフォンの画面を寝る前に長時間見ることは、質のよい睡眠を妨げてしまいます。布団に入ったらスマートフォンを見ないことから始めましょう。



長期にわたり睡眠不足が続き、睡眠障害を放置すれば、健康を損ないます。
ご自身の睡眠状態に疑問を感じたら、専門医に相談してみましょう。



公民館情報

麻生公民館ギャラリーにひな飾り

麻生公民館では、毎年この時期にひな飾りを展示しています。

コロナ禍でさまざまな行事の中止や延期が続く中、少しでも館内を明るくできればと、公民館スタッフが設置しました。

来年は、たくさんの方々に楽しんでいただけるようになるのを願っています。



【問】麻生公民館 ☎ 0299-72-1573

「常陸国風土記」遺称地巡り旅 11

あさふのさと 麻生里

風土記一言メモ (11)

常磐自動車道を作っていた時、鎮守府多賀城に送る武器を作っていた遺跡が発見されました。鹿の子遺跡です。遺跡からは、使い古した紙を漆壺の蓋にしていた「漆文書」も出土しており、そこに当時の人口についての貴重な情報が残っていました。それによると常陸の国の人口は、およそ 20 万人だったことがわかりました。



あさふのさと
麻生里では、遠い昔に湿地帯の涯に麻が生えていました。麻は旺盛な竹のようで長さは一丈（3メートル）以上あり、里を取り囲むように生えていました。里には椎、栗、榎、櫟が生え、猪や猿が棲んでいました。

人の住んでいる野では「すじ馬」（力の強い馬との説有）を産出していました。天武天皇の時代に、同郡の大生の里の建部袁許呂が野馬を得て、朝廷に献上したことがありましたが、これがいわゆる「行方の馬」ですと書かれています。

現在、行方市内の新田と古宿で行っている「馬出し祭」は、馬の捕獲の様子を再現したのではないかという説もあります。そういえば、行方市にある三昧塚の貴人も、馬飾りのついた冠を付けて埋葬されていました。風土記の記事や副葬品などから、行方は古くから馬との関係の深い土地柄であることがうかがえます。

※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「常陸国風土記菅友政による写本を読む」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！

嘘や強引な勧誘で魚介類を購入させる手口にご注意！！

【事例】

遠方の業者から「25 年前に当地に旅行をした際に魚介類を購入された方の名簿があり、電話した。現在、新型コロナウイルスの影響でお客が減少していて困っているので、魚介類セット 1 万 2 千円を買ってほしい」という電話があった。何度も断ったが、業者は「送ります」と言って一方的に話を進め、電話を切られた。もし届いた場合はどうすれば良いか。

【解説】

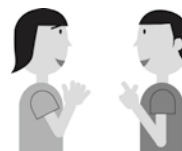
観光地に出向いてカニなどの魚介類を購入する人が減少している状況に便乗して、消費者の自宅へ電話をかけて「魚介類の産地を観光で訪れる人が減り、経営が苦しい。助けてほしい」などと消費者の関心を引き、強引な勧誘や嘘を言って魚介類を購入させる手口の相談が全国の消費生活センターに寄せられています。

以下のポイントをおさえておきましょう。

- ①魚介類の購入を勧めてくるのにも関わらず業者の連絡先を言わない、話の内容に嘘があるなど、不審な点があった場合には、相手と話し込まずにきっぱりと断りましょう。
 - ②業者からの電話で契約をしたときは、書面を受け取った日から数えて 8 日間は、クーリング・オフ（無条件解除）をすることができます。
 - ③商品を受け取ってしまったも、代金を支払う必要はありません。受け取った日から 14 日間、消費者が商品の引き取りを業者に請求した場合は、その請求の日から 7 日間は商品を保管する必要がありますが、その期間内に業者が商品を引き取らなければ、消費者が自由に処分してよいことになっています。
- 不審に思ったりトラブルにあった場合は、一人で悩まず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



「アントラーズホームタウンデイズ」の開催

ホームゲームの6試合を「アントラーズホームタウンデイズ」として、ホームタウンの皆さまをご招待（無料、優待）します。ぜひ、カシマスサッカー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。

■対象試合

3/3 (水) 19:00	ルヴァンカップ	第1節 サガン鳥栖
3/21 (日) 16:00	J1リーグ	第6節 名古屋グランパス
4/20 (火) 19:00	ルヴァンカップ	第3節 北海道コンサドーレ札幌
5/26 (水) 19:00	J1リーグ	第16節 セレッソ大阪
8/15 (日) 18:30	J1リーグ	第24節 徳島ヴォルティス
10/16 (土) 時間未定	J1リーグ	第32節 川崎フロンターレ

■招待人数 各試合抽選 600組 1200人（ホームタウン5市合計）

■開催場所 茨城県立カシマサッカースタジアム

■招待席 イーストゾーン（指定席）

■招待対象者 行方市在住・在勤・在学の方

■申込方法

鹿島アントラーズの公式サイトにてお申込みください。新型コロナウイルス感染症対策として申し込みされる全ての方にJリーグIDを取得していただく必要があります。

■注意事項

新型コロナウイルスの感染状況によっては、日程等が変更される場合もあります。

また、招待申込期間について日程等が決まり次第、鹿島アントラーズの公式サイトより案内されますのでご確認ください。

■お問い合わせ

鹿島アントラーズコールセンター Eメール：support@antlers.co.jp

2021 シーズンスローガン



鹿島アントラーズ
公式サイト



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



かわいい笑顔あつまれ！



これからも
元気に育ってね♪

はにゅう
羽生 あいとくん 5歳
あらたくん 3歳



◆編集後記◆
先月半ばから税の申告が始まりました。市役所でも、新型コロナウイルス感染症対策を万全にして、申告会場を運営しています。そして本市では、潮来税務署、吉本興業と連携し「茨城県住みます芸人」のオスベンギンが出演してスマホを活用した確定申告（スマートフォン申告）をPRする動画を制作しました。動画は、なめがたエリアテレビや潮来税務署管内の商業施設、都内などで公開されており、国税庁の動画チャンネルでもご覧いただけます。申告時の混雑を回避するためにも、ぜひスマートフォン申告をご利用いただければと思います。また、今月号の臨時特集として、コロナに関する支援情報をまとめた冊子も発行していますので、ご活用ください。「おうち時間」を楽しめるよう、アマビエのぬり絵付きです。（美）

新型コロナワクチン接種のお知らせ



【新型コロナワクチンとは】

新型コロナワクチンは、接種により免疫をつけることで、発症や重症化を防いだり、社会全体での感染のまん延防止を図ることを目的に行っています。

【接種対象者】 行方市に住所を有し、国で示す対象年齢に該当する方が対象となります。

【接種順位】 高齢者（65歳以上）、基礎疾患のある方（下記参照）、高齢者施設の従事者、その他一般等の順に接種を開始する予定です。

【接種費用】 無料（全額公費負担）

【接種回数】 2回（2回接種することで、高い免疫を確保することができます）

【接種会場】 なめがた地域医療センター

予約開始日、予約窓口の連絡先等の詳細は、準備が整い次第、対象の方への個人通知 及び市報・行方市ホームページ等でお知らせします。

※ なめがた地域医療センター以外での接種について

- ・ 入院・入所中の医療機関や施設でワクチン接種を受ける方 → 医療機関や施設でご相談ください。
- ・ 基礎疾患で治療中の医療機関でワクチン接種を受ける方 → 医療機関にご相談ください。
- ・ お住まいが住所地と異なる方 → 実際にお住まいの地域でワクチン接種を受けられる場合があります。実際にお住まいの市町村の相談窓口にお問い合わせください。

※ 基礎疾患のある方とは

基礎疾患のある方は、高齢者の次に接種が開始される予定です。基礎疾患のある方とは、次のいずれかにあてはまる方です。

1. 以下の病気や状態の方で、通院/入院している方

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| (1) 慢性の呼吸器の病気 | (7) 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む。） |
| (2) 慢性の心臓病（高血圧を含む。） | (8) ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている |
| (3) 慢性の腎臓病 | (9) 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 |
| (4) 慢性の肝臓病（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く。） | (10) 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等） |
| (5) インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病 | (11) 染色体異常 |
| 又は他の病気を併発している糖尿病 | (12) 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態） |
| (6) 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。） | (13) 睡眠時無呼吸症候群 |

2. 基準（BMI 30以上）を満たす肥満の方

※BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m） ※BMI 30の目安：身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

《 ワクチン接種の流れ 》

① 電話で予約をする

コールセンター（ワクチン接種予約窓口）の連絡先に関しては、ワクチンの供給準備が整い次第「市報なめがた」「行方市ホームページ」等へ掲載予定です。

② 接種会場にて、ワクチン接種を受ける



当日の持ち物 ・ クーポン券（今後、対象の方に個別に送付予定）
・ 健康保険証



服装 ・ 上腕（注射部位）を出しやすい服装

※ 上記内容については、国の動向やワクチンの取り扱い状況により変更となる場合があります。（R3.2.17現在）

お問い合わせ先

※ 準備が整い次第、問い合わせ専用ダイヤルを用意します。

行方市健康増進課（行方市保健センター内）

TEL 0291-34-6200 FAX 0291-34-6003

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。

