

市報

# なめがた

Namegata City Public Relations

2021

4

April

No.188



## ◆主な内容

- |   |      |
|---|------|
| 令和2年度市立中学校卒業証書授与式                               | p. 2 |
| お知らせワイド版<br>〔ヘルプマーク〕〔ヘルプカード〕、飼い犬の登録と狂犬病予防注射 ほか  | p. 4 |
| まちの話題<br>〔行方レシピコンテスト結果、茨城100kウルトラマラソン in 鹿行 ほか〕 | p.13 |
| 新型コロナワクチン接種のお知らせ                                | p.24 |

## 第3回茨城 100k ウルト라마ラソン

3月14日、第3回茨城 100k ウルト라마ラソン in 鹿行が開催されました。ランナーたちは早朝5時、北浦公民館から2分ごとにウェーブスタート。対岸に昇る朝日の光を浴びながら、北浦湖岸沿いを爽快に走り抜けました。

コロナ禍の中、徹底した感染予防対策を講じ行われた今大会。皆さんに「日本一超フラットな100kコース」を楽しんで走っていただけました。(関連記事 p15「まちの話題」)

# 令和2年度 市立中学校卒業証書授与式

令和3年3月11日



▲北浦中学校



▲麻生中学校



▲玉造中学校

臨時休校からスタートした令和2年度。コロナ禍により修学旅行や総体が中止になり、中学校生活の集大成として、力を存分に発揮できなかったこともあったでしょう。

しかし、逆境にもめげず、総体の代替試合や規模を縮小して行われた体育祭などでは、最高学年として最高に素晴らしい姿を見せてくれた中学3年生でした。

心に刻まれた3年間の思い出は、決して色あせることはありません。



北浦中学校  
卒業生 68名



玉造中学校  
卒業生 91名



中学校を巣立った252名の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
皆さんの未来が前途洋々でありますように。

## 防災行政無線テレホンサービスをご利用ください

【問い合わせ】総務課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

防災行政無線から流れた放送内容を聞くことができるテレホンサービスが、昨年4月から通話料無料のフリーダイヤルになっております。

防災行政無線が聞こえなかった場合や放送内容を確認したい場合にご利用ください。

また、各庁舎窓口において、防災行政無線テレホンサービスシールを配付しておりますので、お問い合わせください。

【防災行政無線テレホンサービス】

☎0120-34-0811（フリーダイヤル）



防災行政無線テレホンサービスシール

## 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために

【問い合わせ】健康増進課（行方市保健センター内） ☎0291-34-6200

### 感染リスクが高まる「5つの場面」を避け、 感染拡大を防ぎましょう

1

飲食を伴う  
**懇親会**

2

大人数や長時間の  
**飲食**

3

マスクなしでの  
**会話**

4

狭い空間での  
**共同生活**

5

居場所の  
**切り替わり**

換気を良くして、三密を避けよう！  
いつでもマスク、手洗い・消毒忘れずに！



知っていますか？

## 「ヘルプマーク」「ヘルプカード」

【問い合わせ】社会福祉課 障害福祉グループ ☎0299-55-0111

ヘルプマーク・ヘルプカードは、障がいのある方や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、援助を得やすくなるよう導入されています。

ヘルプマークを持っている人を見かけたら、困っているようであれば声をかけるなどの配慮、緊急時や災害時は安全に避難するための支援について、ご理解ご協力をお願いします。

行方市では、次のとおり配布します。

▶**対象者**：行方市に住所を有し、障害者手帳等を所持している方、難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方

▶**申請場所**：社会福祉課 障害福祉グループ（玉造庁舎1階）

※申請するときは、援助が必要になること分かる書類（障害者手帳、指定難病特定医療費受給者証、母子手帳等）と印鑑（認印）をお持ちください。

※ヘルプマーク・ヘルプカードは、1人につき1枚の配布とさせていただきます。

※郵送による配布は行っていません。

### ◇ヘルプマーク

ストラップを利用して、かばん等に付けて使用します。



### ◇ヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容等を記載することができます。



※個人情報が記載されていますので、取り扱いには注意してください。



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

# 「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

令和3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！

## ○日程表

地区	日程	時間	実施場所
麻 生 地 区	4月10日 (土)	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
	4月18日 (日)	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

	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17日 (土)	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
		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
	4月20日 (火)	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	八木時地区学習センター
		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	旧上山上組公民館
		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		

地区	日程	時間	実施場所
北 浦 地 区	4月11日 (日)	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	小貫地区学習センター
		11:10～11:20	J A グリーンショップ武田店跡
		11:30～11:50	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
	4月19日 (月)	9:00～9:25	要地区館
		9:35～9:45	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

## 会場でのお願い 新型コロナウイルス感染症対策にご協力を！

- ① 飼い主さんは、マスクの着用をお願いします。
- ② 屋外といえども、大きな声で話しかけるなどは、避けてください。
- ③ 順番を待つときは、車中で待機する、もしくは、他の方と十分な距離をとるなどの対応をして、お待ちください。
- ④ 注射料金等については、なるべくつり銭の出ないようお持ちください。
- ⑤ 飼い犬の排せつ物は必ずお持ち帰りください。ティッシュ、ビニール袋をご持参ください。

## ○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

**新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言等の発令があった場合は、急きょ中止することがありますので、ご了承ください。**

◆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、排せつ物は必ず持ち帰りましょう。

～ 空き家・空き地の有効活用を！ ～

## 「空き家バンク」 物件を登録しませんか

【問い合わせ】 企画政策課（麻生庁舎） ☎0299-72-0811

移住・定住促進による地域活性化を図るために、空き家バンクに取り組んでいます。

市内に空き家や空き地を所有されている方で、維持管理でお困りの方、有効活用を検討されている方はご相談ください。



### ◆ 「空き家バンク」とは

「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情報を登録し、市のホームページ等で公開し、利用を希望する方に物件の情報を提供する制度です。

※契約交渉の媒介は、市と協定を結んだ茨城県宅地建物取引協会の宅建業者が行います。

※契約に係る仲介手数料はご本人の負担となります。

### ◆ 空き家バンク成約奨励金

登録物件の売買または賃貸借契約を成立された所有者および購入者等に対し、契約に要した費用に関し、5万円を上限に奨励金（1回のみ）を交付します。



■ 空き家バンク制度の仕組み <https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/007870.html>

## 下水道および農業集落排水に接続された方に、費用の一部を補助します

【問い合わせ】 下水道課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

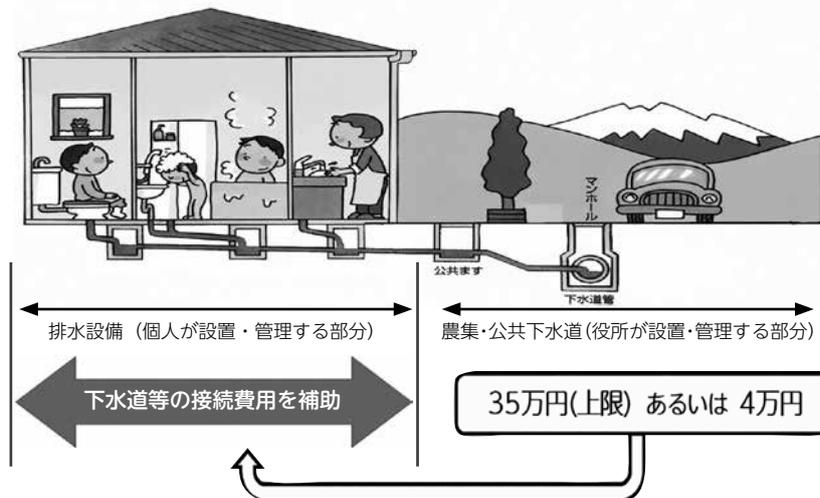
下水道および農業集落排水区域にお住まいの方を対象とした接続補助制度です。この補助を利用して下水道等の接続を実現してはいかがでしょうか。

### 【世帯要件（①②③全て）を満たす世帯】

補助金額	35万円（上限）		
	接続費用が35万円以下の場合、その金額 接続費用が35万円を超えた分は自己負担		
世帯要件	①	年齢	18歳（令和3年4月1日現在）未満の者または 65歳（令和4年3月31日現在）以上の者がいること
	②	収入	世帯年収が600万円未満（世帯年収は目安） ※住民税の課税対象額が世帯合計334万円以下
	③	滞納	市税等の滞納がない者

### 【①②の要件を一部満たさない世帯】

補助金額	4万円	
	接続費用が4万円以下の場合、その金額 接続費用が4万円を超えた分は自己負担	
①	年齢	左の要件に該当なし
②	収入	左の要件に該当なし
③	滞納	市税等の滞納がない者



※新築（建築確認を要する改築）・法人・店舗・事業所は補助の対象になりません。

予算には限りがありますので、お早めにお申し込みください。

## 浄化槽をお使いの皆さまへ

【問い合わせ】(市担当課) 行方市下水道課 ☎0299-55-0111  
(県) 茨城県県民生活環境部環境対策課 ☎029-301-2966

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、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）と法定検査が必要であり、法律により実施が義務付けられています。

適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていただくよう、皆さまのご協力をお願いします。

### 保守点検

- 浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検調査を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにするのも重要な作業です。
- 10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4カ月に1回行う必要があります。
- 県に登録している保守点検業者に委託してください。

### 清掃

- 浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取るのが清掃です。
- 年に1回以上(全ばっ気方式は6カ月に1回以上)行う必要があります。
- 市町村の許可を受けた清掃業者に委託してください。

### 法定検査

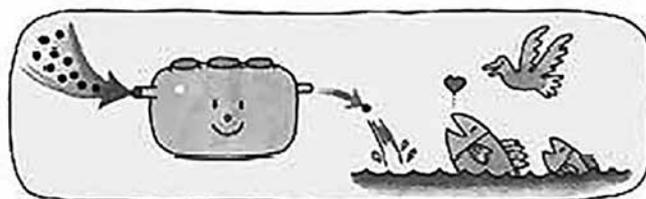
- 浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。
- 最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3～8カ月の間に1回行う必要があります、その後は毎年1回行う必要があります。
- 県指定検査機関である(公社)茨城県水質保全協会(☎029-291-4004)に申し込んでください。
- 法定検査を受けていないご家庭には、県から受検指導文書が送付される場合があります。また、県から委嘱された「茨城県水質保全監視員」が受検指導にお伺いする場合があります。

### 一括契約システム

- 保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できる「一括契約システム」をぜひご利用ください。
- 契約を仲介する保守点検業者、清掃業者または(公社)茨城県水質保全協会にお申し込みください。

### 単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換

- 単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水はそのまま放流してしまいます。生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、放流する汚れの量を8分の1に減らすことができます。
- 身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。



## あなたのご家庭は「合併処理浄化槽」ですか？

単独処理浄化槽から合併処理浄化槽へ転換しましょう！

【問い合わせ】下水道課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

公共下水道や農業集落排水施設が整備されていない地域では、浄化槽により生活排水を処理することになっています。

浄化槽には「合併処理浄化槽」と「単独処理浄化槽」の2種類があります。合併処理浄化槽は、トイレからのし尿とあわせて台所等からの生活雑排水を処理し河川等に流しますが、**単独処理浄化槽は、し尿を処理するのみで、生活雑排水は未処理のまま河川等に流れてしまい、汚れの大きな原因となっています。**

単独処理浄化槽を合併処理浄化槽に入れ替えれば、河川への汚れを8分の1まで減らすことができます。

貴重な水資源、霞ヶ浦流域の環境を守るためにも、単独処理浄化槽をお使いの方は合併処理浄化槽への入れ替えをお願いします。

なお、合併処理浄化槽の設置については「**戸別浄化槽整備事業（市設置型浄化槽）**」（下記）をぜひご利用ください。

### 市があなたに代わって浄化槽を設置・維持管理する「戸別浄化槽整備事業」をご利用ください

従来、浄化槽は個人において設置・維持管理を行っていただくものですが、本事業は市民の皆さんに代わって、**市が浄化槽の設置・維持管理を行っていくもの**です。

対象地域は、公共下水道事業計画区域および農業集落排水事業区域を除く市内全域となります。この事業では、申請者から浄化槽工事の一部を負担していただく分担金と、設置後に市が行う維持管理などの費用を毎月の使用料として納付していただくこととなります。

本事業のメリットは、**浄化槽設置にかかる個人負担が軽減されること**と、浄化槽の性能を生かすために欠かせない**適正な維持管理が確保されること**です。

#### ▶ 分担金および使用料

住宅延床面積	浄化槽の大きさ	分担金	使用料（税別）/月
140㎡未満	5人槽	110,000円	3,800円
140㎡以上	7人槽	140,000円	4,000円
2世帯住宅	10人槽	190,000円	5,100円

単独処理浄化槽からの転換の場合、撤去費および配管工事費に対する補助制度があります（ただし、確認申請を伴う新築・改築等は除く）

#### ▶ 単独処理浄化槽撤去補助金額上限

撤去費	配管工事費	合計
上限 90,000円	上限 300,000円	上限 390,000円

#### ▶ 受付期間

原則として4月1日から11月末まで

※予算の都合等により、予定期間よりも早めに受付を終了させていただく場合がございますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

## ▶助成金額

①【国保のみ】人間ドック 15,000円

②【国保、後期高齢】脳ドック（健診有）15,000円・脳ドック（健診無）10,000円

※年度内の1人あたりの助成は人間ドックと脳ドックのどちらかで、脳ドックの助成は2年に1回となります。

## ▶資格要件

## 【国民健康保険の方】

- ・市で行う集団健診および医療機関で年度内に特定健診を受けていないこと（脳ドック健診無は可）
- ・人間ドック等受診日において満40歳以上75歳未満であること
- ・国民健康保険税を滞納していない世帯に属していること

## 【後期高齢者医療の方】

- ・市で行う高齢者健診を受けていること（脳ドック高齢者健診有は除く）
- ・後期高齢者医療保険料を滞納していないこと

## ▶申請方法

下記医療機関に直接電話などで受診日（令和4年2月末までに受診のこと）を予約後、認め印をお持ちの上、国保年金課（玉造庁舎）または総合窓口室（麻生庁舎・北浦庁舎）へ申請してください。

※受診券の発行に数日を要するため、医療機関へのご予約後はお早目に。

## ▶申請期限 令和3年12月28日（火） ※土・日・祝日を除く



## 人間ドック等助成事業に係る市との契約医療機関一覧（令和3年4月現在）

名 称	国民健康保険	後期高齢者医療保険	電話番号
山王台病院	人間ドック 脳ドック（特定健診有） 脳ドック（特定健診無）	脳ドック（高齢者健診有） 脳ドック（高齢者健診無）	0299-26-3130
なめがた地域医療センター 健診センター	人間ドック 脳ドック（特定健診無）	脳ドック（高齢者健診無）	0299-56-0600
白十字総合病院健診センター	人間ドック 脳ドック（特定健診有） 脳ドック（特定健診無）	助成なし	0299-93-1779
筑波メディカルセンター （つくば総合健診センター）	人間ドック 脳ドック（特定健診有）	脳ドック（高齢者健診有）	029-856-3500
石岡循環器科脳神経外科病院	人間ドック 脳ドック（特定健診無）	脳ドック（高齢者健診無）	0299-58-5211
霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター	人間ドック 脳ドック（特定健診有） 脳ドック（特定健診無）	脳ドック（高齢者健診有） 脳ドック（高齢者健診無）	029-887-4563
小山記念病院健康管理センター	人間ドック 脳ドック（特定健診有） 脳ドック（特定健診無）	脳ドック（高齢者健診有） 脳ドック（高齢者健診無）	0299-85-1139
土浦協同病院	人間ドック 脳ドック（特定健診無）	脳ドック（高齢者健診無）	029-830-3711
小美玉市医療センター	人間ドック	助成なし	0299-58-2711
茨城県メディカルセンター	人間ドック	助成なし	029-243-1111
牛久愛和総合病院総合健診センター	人間ドック 脳ドック（特定健診有）	脳ドック（高齢者健診有）	029-873-4334
筑波大学附属病院 つくば予防医学研究センター	人間ドック 脳ドック（特定健診有）	脳ドック（高齢者健診有）	029-853-4205
水戸医療センター	人間ドック	助成なし	029-240-7712

## 40歳以上74歳までの方は、特定健康診査の対象者です 特定健診を受けましょう

【問い合わせ】 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

特定健康診査・特定保健指導の実施は、医療保険者（健康保険証を発行しているところ）に義務付けられています。メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病を予防・改善する目的で行われます。

生活習慣病は自覚症状がないことが多く、気づいた時には重症化していることもあります。健診を継続的に受診し、ご自身の健康状態を知っていただくことが大切です。

### ▶対象者

行方市国民健康保険加入者で40歳以上74歳までの方

### ▶受診方法（令和3年度）

特定健診の受診の方法は4つあります。いずれかの方法で受診してください。

1. 市の「総合健診」で受ける…予約制
2. 市の「住民健診」で受ける…予約制
3. 「医療機関」で受ける…契約医療機関の中から受診先を選び予約後、電話または市役所で受診券の申請を行い、受診券が届いてから受診する（令和4年3月末までに受診してください）。

※契約医療機関は、国保年金課にお問合せいただくか、市のホームページからご確認ください。

4. 「一般ドック」等を利用して受ける…右ページ【国民健康保険人間ドック・脳ドック、後期高齢者医療脳ドック助成のお知らせ】を参照ください。



▶健診内容 問診、身体測定、血圧、血液検査、尿検査など

▶受診者負担金 1,000円（40・45・50・55・70歳以上は無料）

### 【はじめての特定健診（マル得健診）】

若年層の特定健診受診率向上のため、40歳（昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ）の方を対象に、特定健診を受診した場合に特典があります。「マル得健診」の対象になる方には通知を差し上げますので、ぜひ受診をしてください。

### おわびと訂正

市報3月号（11ページ）「健康増進課からのお知らせ」の中で、特定健診の医療機関の受診「人間ドック等の申請期間」について誤りがありました。訂正しておわび申し上げます。

誤 申請期間：令和3年4月1日～令和4年1月31日

正 申請期間：令和3年4月1日～**令和3年12月28日**

### 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、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。

# 市税と保険料 のお知らせ

4月の市税と保険料は…

○介護保険料 第1期

納期限(振替日)は4月30日です。

## クレジットカードを使った納付について

キャッシュレス納付を推進しています

クレジットカードでの納付方法が新しくなりました

行方市では、市税・保険料のお支払いにクレジットカードが利用できます。

### 【ご利用手順】

- 1 インターネットで「F-REGI 公金支払いサイト」の行方市専用ページを開く
- 2 納付書(バーコード印刷のあるもの)を用意し、ページよりカメラを起動してバーコードの読み取りを行う
- 3 決済情報を確認して、画面上の手順に従い必要情報などを入力する
- 4 お手続き完了!

### 【用意していただくもの】

クレジットカード 納付書(バーコード印刷のあるもの)

### 【納付可能な税(料)目】

固定資産税 軽自動車税 市県民税 国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料

(すべて普通徴収分に限る)

### 【利用可能なクレジットカード】



### 【F-REGI 行方市専用ページ】



※ご不明な点は、市役所ホームページをご確認いただくか、収納対策課までお問い合わせください。

※決済にかかる手数料

納付額	決済手数料
～10,000円	100円(税別)
10,001～20,000円	200円(税別)
20,001～30,000円	300円(税別)
30,001円以上	以降10,000円増加毎に100円(税別)を加算した額



## 固定資産税 課税台帳の縦覧について

### 縦覧制度

縦覧制度とは、納税者の方が自分の固定資産の評価額が適正かどうかを判断するために、他の資産と評価額の比較ができる制度です。

### 縦覧方法

#### 【縦覧期間】

4月1日から5月31日まで(土・日・祝日を除く)  
午前8時30分から午後5時15分

#### 【縦覧場所】

税務課(麻生庁舎) 総合窓口室(北浦庁舎)  
総合窓口課(玉造庁舎)

#### 【縦覧可能な方】

- ・市内に所在する土地または家屋の固定資産税納税義務者(所有者)
- ・委任を受けた方(委任状が必要)
- ・納税管理人

#### 【お持ちいただくもの】

- ・申請者の本人確認ができる身分証明書など(運転免許証・マイナンバーカード)
- ・申請者が代理人の場合は委任状、法人の場合は法人登録印または法人登録印を押した委任状

## 口座振替のススメ

市税等のお支払いには、口座振替が便利!  
登録すれば、来年度からも自動で振替されます!  
5月の固定資産税や軽自動車税も、  
4月中のお申し込みで振替が間に合います!  
この機会にぜひ、口座振替を登録してみませんか?

### 銀行で登録したい!

銀行のお届け印・通帳・納税通知書  
を持って銀行窓口でお申し込み

### 市役所で登録したい!

キャッシュカード・身分証明書  
を持って市役所各庁舎の窓口でお申し込み  
(ご家族の方でも申込できます)

### 【金融機関】

常陽銀行・筑波銀行・水戸信用金庫・佐原信用金庫  
なめがたしおさい農業協同組合・ゆうちょ銀行

遠方の方などへ向けた口座振替申込書の郵送もできます。  
お気軽にお問い合わせください!

## 「情報発信日本一のまちづくり」を目指して

### 市長トップセールスによるシティプロモーション活動報告

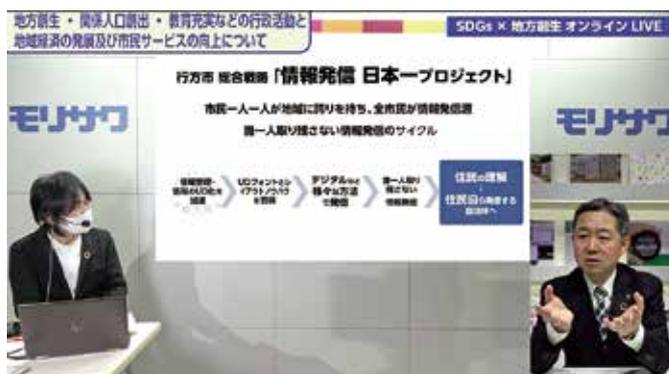


2月25日（木）、第4回地方創生 EXPO において、「SDGs」「情報発信」「UD フォント」オンラインセミナーが開催されました。

このセミナーは、2月3日（水）に地方創生と SDGs 推進を目指した「連携協力に関する包括協定」を締結した株式会社モリサワ主催によるもので、「SDGs」を中心テーマに、UD フォント、情報発信、官民連携などのキーワードで、地方創生に役立つ情報を紹介することを目的にオンラインで開催されたものです。

本市は「地方創生！関係人口創出！教育充実！行政活動と地域経済の発展及び市民サービスの向上について」と題し、UD フォントを活用した情報発信の取り組みについて紹介しました。

「情報発信で日本一プロジェクト」を掲げる本市は、シティプロモーション指針に沿ったさまざまな手法により、これからも積極的な情報発信とシティプロモーション活動に取り組んでいきます。



### モンゴル国の移動式住居ゲルで遊ぼう！

#### 麻生幼稚園でモンゴル教室

本市は、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、モンゴル国のホストタウンとして、相互交流を強く推進しています。

その一環として、3月3日（水）、麻生幼稚園において、モンゴル教室が開催されました。本市の地域おこし協力隊員ボルド・ゾルジャルガルによるモンゴル国の紹介や、動物のくるぶしの骨を使った遊びなどを体験しました。特に子どもたちが夢中になったのは、園庭に張られたモンゴル国の移動式住居ゲル。建物の造りや装飾などを興味津々に眺めていました。



### 地元の子どもたちのために

#### 株式会社北浦商運が 北浦小と北浦中に教材用物品を寄贈

地元貢献の一環として、子どもたちの教育環境のためにと、株式会社北浦商運（石間克彦社長）から、北浦小学校と北浦中学校へ、それぞれ 10 万円相当の教材用物品が寄贈されました。

2月17日（水）に麻生庁舎で行われた贈呈式において、石間社長から鈴木市長へ目録が手渡されました。

ご寄贈いただいた教材用物品は、各学校で大切に活用します。ありがとうございました。

## 大学生観光まちづくりコンテスト 2020

行方市長賞に明治大学/木寺ゼミ 「SEN Story ～これまでの1000年、これからの1000年～」

本市では、令和2年度大学生観光まちづくりコンテスト運営協議会（観光庁・文部科学省等後援、行方市ほか自治体協賛）が主催する標記コンテストにおいて「つくば霞ヶ浦りんりんロードを活用した持続可能な観光まちづくり」というテーマの下、観光プランを募集したところ、全国から26大学45チームの応募がありました。そのうち、本市の観光プランをテーマにした応募は14大学21チームに上り、延べ100人の学生の皆さんが本市を訪れ、プランの作成に取り組みました。

このほど「行方市長賞」として、明治大学/木寺ゼミのプランが選定され、賞状と盾のほか、副賞として本市の特産品が授与されました。受賞したプランは、専用アプリを活用し、本市の伝統文化や農業体験をミッション形式で周遊する仕組みや、郷土料理の新しい提供方法等のアイデアが評価されたものです。

この取り組みにより、多くの大学生が本市を来訪し、本市の魅力を知っていただく機会を創出することができました。

行方市長賞のほか、観光庁長官賞などコンテストの受賞プランは、公式ホームページ（<http://gaku-machi.jp/>）で視聴することができますので、ぜひご覧ください。本市の魅力を知る新たな視点が見つかるかもしれません。



## 第6回行方レシピコンテスト 結果発表

「もちもちバナナケーキ」が最優秀レシピに決定

食材の宝庫である本市の食材を多くの方に知っていただくため、なめがたブランド戦略会議が中心となり、簡単でおいしいオリジナルレシピを全国から募集する「行方レシピコンテスト」を開催しました。

第6回を迎える今回は「米」をテーマ食材として、おにぎり部門、炊き込みご飯部門、加工部門の3部門で募集したところ、全国22都道府県から過去最多となる129点の応募がありました。

2月22日（月）、市保健センターにて審査会を開催し、優秀レシピおよび最優秀レシピの選考を行いました。また、審査および調理には、中川学園調理技術専門学校にもご協力をいただいたほか、今回はそれぞれの部門で一般社団法人おにぎり協会、にっぽん炊き込みごはん協会、株式会社日本百貨店の3団体にPRや審査等でのご協力をいただきました。

### ◆最優秀レシピ（右写真）

【加工部門】 レシピ名：「もちもちバナナケーキ」 考案者：ゆーりんばあば

### ◆優秀レシピ

【おにぎり部門】 レシピ名：「鳥と根菜の卵おにぎり」 考案者：三姉妹ママ

【炊き込みご飯部門】 レシピ名：「れんこんのプロフ風炊き込みご飯」 考案者：BBBB

### ◆特別賞レシピ

【一般社団法人おにぎり協会賞】 レシピ名：「からし蓮根風おにぎり」 考案者：サツマ

【にっぽん炊き込みごはん協会賞】 レシピ名：「とりがせりを背負ってレンコン食べた」 考案者：17

【日本百貨店賞】 レシピ名：「お米とサツマイモのガトーインビジブル」 考案者：みそゆうき



その他の審査会の結果やレシピなどの詳細は、なめがた日和ホームページ（<https://namegata.mypl.net/>）からご覧になれます。また、ご応募いただいたレシピは、なめがたブランド戦略会議ウェブマガジンや「cookpad」の行方市公式キッチンにて公開していきます。

### 【問い合わせ】

なめがたブランド戦略会議（農業振興センター内）

☎ 0291-35-3114



▲なめがた日和  
QRコード

## 第3回茨城100kウルトラマラソン in 鹿行が開催されました

3月14日(日)、第3回茨城100kウルトラマラソン in 鹿行が開催されました。

本大会は、北浦を中心に鹿行5市を巡り、水辺ならではの美しい景観を選手に楽しんでいただき、鹿行地域の魅力を広くPRし、地域の活性化を図ることを目的としています。

コロナ禍の中、徹底した感染予防対策を講じての開催となり、日本一超フラットな100kコースを安心して選手に楽しんでもらうことができました。

参加者の一人は「多くの大会が開催中止になる中で、このような大会に参加できることをうれしく思います。皆さんの応援やエイドステーションでのサポート、遠くに見える筑波山や水辺の風景などに励まされながら、100キロを走りました」と話していました。



【男子1位】  
富高 一成さん (福岡県)  
タイム 6:57:36



【女子1位】  
富澤 いずみさん (つくば市)  
タイム 9:38:14



### 節分射会

2月21日(日) 麻生運動場弓道場

〈射詰〉

【優勝】高橋秀行(麻生)

〈射込〉

【優勝】柳町照夫(麻生) 【準優勝】額賀陽平(麻生)

【第3位】河須崎恒(麻生)

〈団体〉

【優勝】高橋秀行(麻生) 柳町照夫(麻生) 佐藤至学(玉造)

〈金的〉

久保喜雄(麻生) 柳町照夫(麻生)

〈鬼的〉

久保喜雄(麻生) 河須崎恒(麻生) 高橋秀行(麻生)

### 令和2年度グラウンドゴルフ大会

11月25日(水) 高須崎公園

【優勝】中根輝子(玉造) 【準優勝】篠崎俊一(麻生)

【第3位】貝塚美代子(玉造)



### 親善ゲートボール大会

2月25日(木) 北浦運動場クローカーコート

【優勝】野原チーム

### 第5回ゴルフ連盟大会

2月18日(木) セントラルゴルフクラブ

【優勝】水野 勇 【準優勝】佐山 正

【第3位】平山勝巳 【ベストグロス】渡邊康夫(80)

## 療育手帳 判定等の巡回相談を実施します

茨城県福祉相談センターでは、18歳以上の知的障害者を対象に、巡回相談を行います。

療育手帳の判定、再判定および相談を希望される方は、事前のお申込みが必要になりますので、茨城県福祉相談センターまでご連絡ください。

- ▶日時 6月11日(金) 午前10時～午後2時30分
- ▶場所 玉造庁舎 会議室
- ▶対象 療育手帳をお持ちの18歳以上の方、18歳以上で療育手帳の相談を希望される方
- ▶人数 6人(定員になり次第受付終了)

### ※再判定について

療育手帳の「次の判定年月」欄には、再判定時期が記載されています。再判定時期の3カ月前から予約ができます。再判定時期の前でも、障害程度に変化があると思われる場合は再判定を受けることが可能です。下記までご相談ください。

【問い合わせ・申し込み】茨城県福祉相談センター ☎029-221-0800

## 障害者相談員をご紹介します

本市では、障害者相談員として、身体障害者相談員3人、知的障害者相談員3人の方に委嘱しています。

相談員は障害がある方々の立場に立ち、地域で身近な相談相手として活動しています。お気軽に相談してください。 ※任期は、2022年3月31日までです。

### ▶身体障害者相談員

- 伊藤伸一郎 ☎0299-72-1487
- 原 喜美子 ☎0291-35-0235
- 樽見八重子 ☎0299-55-0330

### ▶知的障害者相談員

- 宮内文字 ☎090-4706-4043(携帯)
- 出久根さゆり ☎0291-35-3066
- 山口奉宏 ☎0299-55-3921

【問い合わせ】社会福祉課(玉造庁舎) ☎0299-55-0111

## 情報ひろば



### 行方市の人口

総数	33,726人(-44)
男	16,887人(-26)
女	16,839人(-18)
世帯数	13,088世帯(+10)
令和3年3月1日現在	
※外国人住民を含む	
( )は前月との比較	

### 行方市民憲章

やさしい自然  
かがやく人  
わたしたちがつくる  
魅力あるまち、行方市



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

### 行方市のうた

(1番)  
われを育む 里山は  
大地の恵に 満ちあふる  
朝日 湖に輝き  
夕日 山の端そめる  
ああ ふるさと わが希望

(2番)  
祭りばやしに 心おどり  
風土記の里に 童の声はずむ  
谷津田 風にそよぎ 稲穂  
黄金に輝く ああ ふるさと  
ああ わが 安らぎ

(3番)  
古のなごり 受けつぎし  
大空 はばたく 子どもらの  
夢を 育む 学舎は 拡く心の  
礎ぞ ああ ふるさと  
ああ わが未来 あー



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

### 市役所 開庁時間

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

## 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		
<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。

### SDGs と「情けは人の為ならず」－差別をしないことはコロナ対策の一つ

行方市 SDGs 推進アドバイザー・茨城大学准教授 野田 真里

#### SDGs と「情けは人の為ならず」－ここがすごい！SDGs ①包摂 (2)

引き続き「ここがすごい！SDGs7つのポイント」について、今回は新型コロナ禍を事例に、前回お示した①包摂:「誰一人取り残さない」を踏まえて、ご紹介したいと思います。「情けは人の為ならず」、よく耳にすることわざですが、これはSDGsを理解する上で重要な考え方の1つです。真の意味は「情を人にかけておけば、巡り巡って自分によい報いが来るということ」(大辞林)ですよね。つまり、情けをかけるのは「他人のためではなく、自分のためでもある」ということです。

#### 「取り残される人々」の支援は誰の為？

ところが、文化庁の「国語に関する世論調査」(平成22年)によると、正しい意味で回答した方は45.8%と半数に満たず、他方、誤った意味である「人に情けを掛けて助けてやることは、結局はその人のためにならない」と回答した方が45.7%と、ほぼ同数にのぼりました。これは、国語にとどまらず、ものの考え方、社会との向き合い方の問題でもあるように思います。SDGs的にいけば、**「取り残される人々」を支援することは誰のためか、改めて考える必要があります。**

#### 自分自身、そして地域社会の為－「コロナ差別をしないことはコロナ対策の一つ」

2021年3月上旬(原稿執筆時)で、日本は新型コロナ禍のいわゆる第三波の最中にあり、誰もが感染し、「取り残される」リスクがある状況です。他方、残念なことに、新型コロナ禍における差別や偏見が人権問題となっています。こうした「情けを人につけない」ことは事態を悪化させる危険性があります。なぜならば、「差別や偏見、嫌がらせが広がると医療従事者やエッセンシャルワーカー<sup>\*1</sup>の離職が増える可能性があります。また、感染者への同様のことが増えると検査を避けたり、感染を隠そうとする人が増え、感染拡大を抑えにくくなります」(政府新型コロナウイルス感染症対策分科会・尾身茂会長)(Box)。

他方、「コロナ差別をしないことはコロナ対策の一つ」(尾身会長)として、自治体では、条例を定める動きも出てきました。「新型コロナウイルス感染症関係者に対する偏見等をなくすため…市民一人一人が思いやりの気持ちを持って人と接することにより、市民が安心して暮らすことのできる地域社会の実現に資する」(下妻市条例)ことが重要でしょう。

#### Box：新型コロナ禍と差別・偏見－3つのケース

- CASE 1：医療従事者やエッセンシャルワーカーとその家族への差別や偏見
- CASE 2：感染者とその家族への差別や偏見
- CASE 3：思い込み、過剰な反応による差別や偏見

出典：法務省「新型コロナウイルスに関して－差別や偏見をなくしましょう」

\*1 エッセンシャルワーカー：日常生活を維持するうえで欠かせない仕事の従事者

#### 【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

いつまでも、もっといきいきと暮らす喜びを。



通所介護事業所 サポートセンター いきいき

TEL：0299-77-5900

〒311-3832 茨城県行方市麻生1085-4



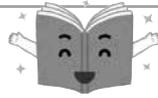
# Books 図書館情報

新型コロナウイルス感染防止の観点から、図書館では館内の使用に一部制限を設けております。

## 新着図書

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

### ◆今月の新刊◆



- ・転職の魔王様 (額賀濤)
- ・それでも、陽は昇る (真山仁)
- ・わんだフル・デイズ (横関大)
- ・0～2歳 あそびかた事典 (竹内エリカ)
- ・ぴったりサイズでつくれるこどもグッズ
- ・ポケットモンスターガラル図鑑
- ・アンパンマンとみえないまん (やなせたかし)
- ・ノントンあわぶくぶくぶふう (キヨノサチコ)
- ・みをつくし料理帖スペシャル【DVD】
- ・ばあばは、だいじょうぶ【DVD】
- ・おしりたんでい 11・12【DVD】
- ・LEO - NiNE【CD】

### ★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 その他



4月14日(水) 午前10時30分～

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。

### ◆GoTo 読書 想像の旅はどこでもいける◆

日本各地が舞台の作品を「GoTo 読書」と題して、館内展示中です。

茨城県が舞台の作品は、行方市出身の作家 額賀濤さんの「屋上のウインドノーツ」と「タスキメシ」の2冊が選ばれています。

なかなか旅行できない今だからこそ、物語の中で日本各地を旅してみませんか？

- ・雪明りの街で、きみに永遠の恋をした。(北海道)
  - ・七夕の月 (宮城県)
  - ・自転しながら公転する (茨城県)
  - ・プリンセス・トヨトミ (大阪府)
  - ・石垣島であやかしカフェに転職しました (沖縄県)
- 他にも多数貸出展示中です！



### ◆4月23日～5月12日は子どもの読書週間です◆

標語「いっしょによもう、いっばいよもう」

### April 4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	

…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

24時間  
365日  
受付

## ネットで簡単仮申込み JAネットローン

スマートフォン、パソコンからの仮申込みも可能です。

インターネットからの申込みは、こちら▶

金利引下げ条件やキャンペーンについては、ホームページをご覧ください。詳細につきましては、下記の支店窓口へお問い合わせください。

今すぐアクセス!

本店 ☎0299-93-5510	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



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。

### 災害が起こった際は、早めの避難を！

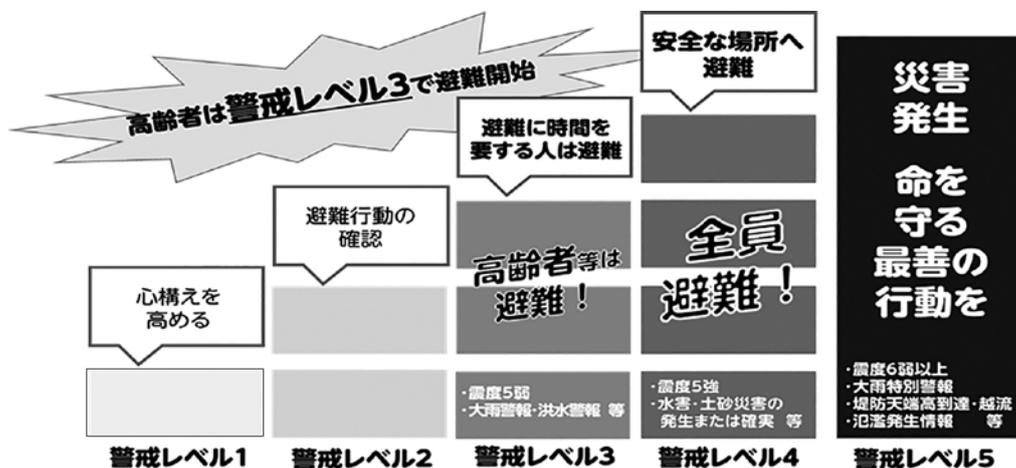
令和3年3月11日で、東日本大震災から10年が経過しました。

近年、地震や台風など大規模な災害が各地で起こっており、多くの高齢者が犠牲になっています。

いざ災害が起きたときに慌てずに避難するためにも、日頃から災害への備えと心構えが大切になります。

#### 【避難行動のチェックポイント】

- あらかじめ、近くの避難場所や避難経路の確認をしておきましょう。
- 避難所の密集を避けるため、子ども・親戚宅や友人宅など、安全な場所があればあらかじめ検討しておきましょう。
- 情報収集の際は、テレビやラジオ、インターネットなどを積極的に活用しましょう。



### 《シルバーリハビリ体操コーナー》～転倒予防～

#### ひじとひざの空中タッチ

脚をあげる筋肉を強化して、歩く能力を高め、転倒を予防する体操です。筋力を高めてやわらかさを維持し、下肢全体の筋力をアップします。



1  
いすに深く腰掛け  
両脚を肩幅に開き  
両腕を高さ90度に  
上げる



2  
両腕の位置はその  
ままに片脚を上げ、  
ひじにひざをつける



3  
反対側も、同様に  
脚を上げて、ひじに  
つける



4  
基本の姿勢に  
もどり、繰り返す



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!

★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。

### ◆育児用品等の贈呈について◆

市では、少子化対策の一環として、また、子育てに関する情報提供の場を設けるため、今年度より育児支援品の贈呈を行うこととなりました。

「こんにちは赤ちゃん相談」事業で、行方市保健センターへお越しの際に個別にお渡しする予定です。

▶**対象者** 令和3年4月2日以後に出生した1歳未満の乳児の保護者等

▶**育児支援品** 紙おむつ・おしり拭き



#### 【問い合わせ】

子育て世代包括支援センターどれみ ☎080-2211-4411

### ◆なめがたさくらんぼの会◆

2月14日(日)に双子のお子さんを育てているご家族の交流会を開催し、2組のご家族に参加いただきました。お互いの子育ての悩み相談や情報交換など話はずんでいきました。



本紙、令和3年3月号(第187号)20ページに掲載した「子育て力アップ講座を開催しました」の1行目「Lymphatic Care 美花」に字句の誤りがありました。正しくは「Lymphatic Care 美花」です。訂正しておわび申し上げます。

子育て広場カレンダー 【午前】 9:30～11:30  
【午後】 13:00～15:00

4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 木			○			
2 金	○				◆	
5 月			▲			
6 火	★		○			
7 水	○				○	
8 木	○				★	
9 金			★		○	
12 月			○			
13 火					♪	
14 水			◆		○	
15 木			○			
16 金					○	
19 月			○			
20 火	○				▲	
21 水			○		○	
22 木	○		○			
23 金	◆♪				○	
26 月			♪			
27 火	○				○	
28 水	▲				○	
30 金	○		○			

▲幼稚園教諭による子育て相談 ◆保健師による子育て相談  
★絵本の読み聞かせ(10:30～) ♪ミュージックケア(10:30～)

#### 「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。

### ◆子育てほっと!サロン参加者募集◆

気軽な雰囲気の中で、子育ての悩みを話したり情報交換をします。

**日時** 全3回コース(途中申込・参加可能)

①4月8日(木)②5月6日(木)③6月3日(木)  
いずれも10:00～11:00(受付9:30～)

※育児相談と同日開催なので、サロン終了後に育児相談の利用もできます。

**場所** 行方市保健センター **定員** 5人

**対象** 市内にお住まいの赤ちゃん(令和2年7月～令和3年1月生)とお母さん

※保育サービスはありません。きょうだいをお連れになる場合は、ご相談ください。

#### 【問い合わせ・申し込み】

子育て世代包括支援センターどれみ

☎080-2211-4411 または 0291-34-6200



# Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）  
☎0291-34-6200



## ストレスをためない暮らしをするために



ストレスはだれにでもありますが、ためすぎるところや体の調子をくずしてしまうこともあります。ここでは、日常のなかでできる工夫を3つ紹介します。

### 生活習慣を整える

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。朝日を浴びること、睡眠時間を確保することなど毎日できることから少しずつ取り組んでみましょう。

### アタマを柔らかく

物事について、問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちになっていませんか。ダメな点ばかりではなく、できていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

### 困ったときはだれかに相談

困ったときやつらいときに話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで、自分なりの解決策が見つかることもあります。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス 「ストレスをためない暮らし方」参照



## こころの健康相談のお知らせ

健康増進課では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」を年に10回開催しております。気持ちを打ち明けることは勇気があることですが、相談内容が外部に漏れることはありません。一人で悩まず、ぜひご利用ください。

時 間	日 程		場 所
13時～16時	令和3年 4月21日(水)	10月20日(水)	行方市保健 センター
①13時～	5月26日(水)	11月10日(水)	
②14時～	6月23日(水)	令和4年 1月19日(水)	
③15時～	7月21日(水)	2月16日(水)	
	9月15日(水)	3月16日(水)	

【問い合わせ】健康増進課（行方市保健センター）☎0291-34-6200

## 公民館情報

### 輝く未来展・書き初め大会作品展を開催しました

毎年恒例の両作品展。県緊急事態宣言を受け、各公民館を閉館した期間があったため、例年より遅れての開催となりました。

麻生公民館体育室に展示された力作は計416点。家族連れで見に来てくださった方々も多く、記念写真を撮る姿も見られました。



【問】麻生公民館 ☎ 0299-72-1573

## 歌碑や文学活動の足跡を巡る旅 1

### 若舎人部広足

防人に たたむさわきに 家の妹が  
なるべきことを 言はず来ぬかも

万葉集：巻20-4364

歌碑所在地：行方市捻木



「万葉集」は7世紀後半から8世紀後半ごろに編まれた、日本に現存する最古の和歌集です。天皇、貴族から下級官吏、防人に至るまで、さまざまな身分、立場の人が詠んだ歌を4500首以上も集めています。

防人の歌は、万葉集の巻13、14、20に収められていますが、巻20には84首も収録されており、常陸の国の防人の歌からは10首採用されています。その貴重な10首の中に、広足の歌が2首も収録されているのです。遠く故郷や妻を思う心情が、常ながら縷々したためられているからでしょうか。

歌碑は、行方市捻木の若舎人地区にあり、ここを広足の出身地と推定して建てられました。場所は若舎人部館跡と伝えられています。

歌の中での「忙しさの中で、妻に大切なことを伝えなかった」という述懐は、なんとも今に通じる普遍的の思いのように感じられる人情味にあふれた歌ですが、防人や妹の読み方に東国の訛りがそのまま記述された貴重な歌でもあります。

※玉造史叢「玉造町の万葉歌碑」(堤 一郎氏)「万葉集と玉造」(鼓 乙音氏)  
「玉造の地から響く万葉防人の歌」(海老沢幸雄氏)等を参考にしています。

【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！

### 行政職員をかたった

### 新型コロナウイルスワクチン接種の詐欺にご注意！！



#### 【事例】

市役所職員を名乗る人物から「高齢者を対象に連絡をしている。新型コロナウイルスワクチンを優先的に接種できるようにする。一度接種料を徴収する必要があるため指定された銀行口座に15,000円を振り込んでほしい。後日、全額返金する」という電話がかかってきた。家に一人であったので、家族と相談してから折り返し連絡することを伝えるところ、電話を切られてしまった。

#### 【解説】

公的機関等になりすまし、新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種のために必要としたり、金銭や個人情報をだましとろうとする電話に関する相談が、全国の消費生活センターや警察へ寄せられています。公的機関が、ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話・メールで求めることはありません！接種を受ける際の費用は全額公費のためワクチン接種は無料です。

新型コロナワクチンの接種に便乗したトラブルや悪質商法には注意が必要です。公的機関の職員を名乗る、行政から委託されたという業者などからの電話や訪問、心当たりのない送信元からのメール・SNSなど、怪しい・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。

何か不審に思うことやトラブルにあってしまった場合は、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



2021 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



## 「Are you ready キャンペーン」 応援Tシャツ着用

2012 シーズンから、ホームタウン活動の一環として観客の増員とホームタウンとしての意識高揚を図ることを目的に、カシマサッカースタジアムで開催されるホームゲームの当日に市役所庁舎窓口等で「Are you ready キャンペーン」 応援Tシャツを着用しています。

この取り組みも今シーズンで10年目を迎え、「Tシャツ=ホームゲーム」という認識がホームタウン内に浸透してきました。今シーズンも「Are you ready キャンペーン」にご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

■キャンペーン実施日 ホームゲーム当日 ※土日・祝日等のホームゲーム開催時は、前日に着用します。

## 「アントラーズホームタウンディズ」の開催

「アントラーズホームタウンディズ」としてホームタウンの皆さまをご招待(無料)します。ぜひ、カシマサッカー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。

### ■対象試合

4/20 (火)	ルヴァンカップ	第3節 北海道コンサドーレ札幌
----------	---------	-----------------

■招待人数 600組 1200人 (ホームタウン5市合計)

### ■申込方法

鹿島アントラーズのオフィシャルサイトにてお申し込みください。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オフィシャルサイトより案内されますのでご確認ください。

## 今月のホームゲーム

### 【J1リーグ】

◇4月7日 (水)

第8節 柏レイソル

◇4月24日 (土)

第11節 ヴィッセル神戸

### 【ルヴァンカップ】

◇4月20日 (火)

第3節 北海道コンサドーレ  
札幌

## 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



これを書いている現在、市内各所で桜の花が咲き始めました。寒い冬を越し、時季が来れば必ず花開く桜。今年も、暖かい風とウグイスの鳴き声に乗って春がやってきました。コロナ禍で沈みがちな気持ちも、幾分和らぐのではないでしょう。春は出会いと別れの季節と言いますが、4月は気持ちも新たに新年度の始まり。私も、これまでの出会いに感謝しながら、新生活へ第一歩を踏み出す皆さんに、心からエールを送ります。(美)



麻生庁舎敷地内の桜 (3月22日現在)

## ◆ 編集後記 ◆

## かわいい笑顔あつまれ!



子育て広場で遊んだよ!

さいとう ゆうと  
齋藤 悠斗くん 1歳

# 新型コロナワクチン接種のお知らせ



新型コロナウイルス感染症に係るワクチンの接種については、国の指示に基づいて、茨城県や関係機関などと連携しながら、ワクチンの供給が可能となった時点で、的確かつ迅速に接種が行えるよう準備を進めています。  
接種券の発送、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。

## 【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、高齢者施設等の従事者、その他一般等の順に接種を開始する予定です。

## 【接種前の注意】

現在治療中の病気がある方は、事前にその病気の主治医に、新型コロナウイルスの予防接種を受けてよいか必ず確認してください。

## 【接種を受ける際の同意】

新型コロナウイルス感染症に係るワクチンの接種は、強制ではありません。予防接種を受ける方には、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方についてご理解をいただいたうえで、自らの意志で接種を受けていただくこととなります。

## 《 ファイザー社製ワクチン説明 》

### 【ワクチンはワクチンの効果】

今回接種するワクチンはファイザー社製のワクチンです。16歳以上の方が対象で新型コロナウイルス感染症の発症を予防します。

ワクチン接種を受けた人は、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっています。(発症予防効果は約95%と報告されています。)

### 【主な副反応】

主な副反応は、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。また、まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。接種後に気になる症状を認めた場合は、接種医あるいはかかりつけ医に相談しましょう。

### 【予防接種を受けるに当たり注意が必要な人】

妊娠中、又は妊娠している可能性がある人、授乳されている人や、過去に、薬剤で過敏症やアレルギーを起こしたことがある人は、接種前の診察時に必ず医師へ伝えてください。

※ 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。(R3.3.18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。

