

な め が た 市報 行方

Namegata City Public Relations

9
September 2021
No.193

特集 9月1日は防災の日 (p.2 ~)

お知らせワイド版 女性のための検診のお知らせ ほか (p.6 ~)

まちの話題 玉造中学校ソフトテニス部 関東大会に出場しました ほか (p.13 ~)

情報ひろば 誰一人取り残さない情報発信のサイクルを目指して ほか (p.15 ~)

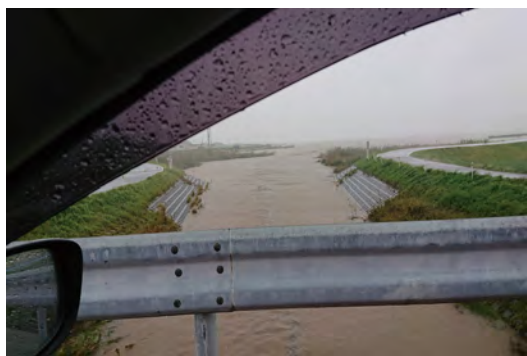


Go To Vote ! (投票へ行こう!)

9月5日(日)は、茨城県知事選挙と行方市長選挙の投票日です。
市では、若者への投票啓発を図るために、行方市高校生会の会員が出演した
選挙啓発動画を制作しました。
動画は、9月4日(土)まで「なめがたエリアテレビ」などで放送されます。
茨城県と行方市の新しい未来をあなたの一票で創りませんか？

防災特集

9月1日は**防災の日**
いざという時の備え、十分ですか？



令和元年9月台風15号による水位の上昇



平成25年10月台風26号による被害



令和2年4月に発生した大雨による被害



平成30年3月に発生した突風被害

コロナ時代の災害時避難

大雨などによる土砂災害や南海トラフ巨大地震など、自然災害は、いつ発生するかわかりません。

あなたがこれを読んでいる今かもしれない。

普段から心がけ、備えることがあなたの命を守ります。

今、新型コロナウイルスの感染リスクもある中で、避難のあり方が「分散避難」重視へと変わりつつあります。

状況にあわせた適切な避難行動を確認しておきましょう。

ハザードマップの確認を

お住まいの地域が「土砂災害警戒区域」や「浸水想定区域」に入っていないかを防災ハザードマップ（以下マップ）で確認しましょう。自宅周辺のほか、職場や学校のあるマップでもそれぞれのリスクを確認しましょう。マップはホームページからも確認できます。また、スマートフォンをお持ちの方はカタログポケット（無料アプリ）からでもマップを閲覧することができます。



ハザードマップ（市HP）の閲覧はこちらから▶



雨が降り始めた ら警戒情報を

テレビなどで、気象警報や「土砂災害警戒情報」が発表されていないか注意して確認しましょう。また、行方市情報メール（斉配信サービス）に（メールマガジン）登録することで、気象・地震、災害時の避難情報や緊急のお知らせなどの情報を、いち早く知ることができます。



市内での冠水箇所

メールマガジンの登録はこちらから▶
※ iPhone をお使いの方は、件名に「行方市」と入力してください。



豪雨になる前に 早めの避難を

避難情報に注意して、早めに避難所などの安全な場所に避難しましょう。夜間に大雨が予想される場合や、避難に時間を要する人とその支援者は早めに避難することが大切です。

安全な場所に いる人は

避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。災害発生時に自分にできることは何かを考え、家族や地域で助け合う「共助」の重要性を改めて考えてみましょう。

新型コロナウイルス まん延下の 避難は

▼避難する場合は

マスク、体温計、消毒液などの感染症対策グッズはできるだけ自分で携帯しましょう。可能であれば密を避けるために親戚・知人宅への避難も検討するといでしょう

▼避難所では

咳エチケットやこまめな手洗いをを行い、区画の中では家族単位で過ごし、家族以外の人は十分な距離をとるなど、感染症対策を徹底しましょう。
※受付時に検温の実施、避難者カードに健康状態を記入、手指の消毒等の対策をします。

万が一、災害が 発生した時は

いつ災害が発生してもあわてず行動できるよう、災害から命を守るために日ごろからの備えが重要です。

日常生活の中で流れてくる災害関連のニュースに耳を傾け、どのような準備をすればいいのかを考えることも大切です。

次ページで災害が発生した時「何を」持って「どこに」避難すればいいのかを説明します。



**多言語対応アプリ
カタログポケットを
活用しましょう！**

音声読み上げや多言語翻訳機能が搭載された無料のスマートフォン向けアプリです。紙の情報を電子データで配信しています。

▼

Android

GET IT ON
Google Play



iPhone

Download on the
App Store



避難所の役割

大規模な災害が発生した場合には、市内施設へあらかじめ指定している担当職員を集結させ、避難所を開設します。避難所の担当職員は、災害が発生した時から3日間程度の活動を想定しています。初期の混乱期における避難所の開設などの支援を行います。実際の運営管理については、避難者の自主管理です。避難所では、防犯対策、プライバシーの確保、衛生を保つことを忘れずに行います。

また、各避難所の備蓄には限りがあります。万が一のことも考え、必要な物については、各自で避難所に持参することを忘れないようにしましょう。

Q. どこに避難すればいいですか？

- A. 下記避難所のほか、近隣の頑丈な建物や自宅の安全な場所へ避難しましょう。危険が迫ったとき、屋外へ避難すべきか、屋内で安全を確保すれば良いか判断しなければなりません。

Q. 市の指定された避難場所に行けない場合は、どのような避難行動を取るべきですか？

- A. 安全な場所の親戚・知人宅への避難を検討してください。難しい場合には、安全な場所で車内待機をするのも一つの手段です。ただし、長時間車内で待機する場合には、エコノミークラス症候群に注意しましょう。

Q. 普段から防災無線が聞きづらいのですがどうすればいいですか？

- A. 防災無線が聞きづらい場合、放送内容を電話音声で案内するサービス（☎ 0120-34-0811）があります。避難行動や情報収集に使いましょう。



▲感染症対策のため避難所内で実際に使用するテント

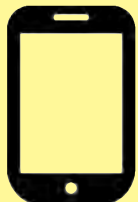


▲避難所開設訓練の様子
7/27（火）北浦体育館

避難所※災害時の状況により、下記以外に開設する場合もあります。

麻生地区	麻生公民館体育室（麻生 1221） 麻生東小体育館（蔵川 549）
北浦地区	北浦体育館（山田 2175）
玉造地区	玉造運動場B＆G体育館（玉造甲 3190）

非常用持ち出し品の一例



スマートフォン



モバイルバッテリー



貴重品



食料



着替え・下着



飲料水・生活用水



ウェットティッシュ



タオル



携帯用スリッパ

※ご自身や家族の状況を考えて、ほかにも、おむつ・液体ミルク・生理用品・化粧品・常備薬・防寒具・母子手帳など、普段の生活を送るために何が必要かを考え、それらを準備するようにしましょう。

感染症対策



マスク



消毒液



体温計

避難指示は必ず避難！！

避難勧告は廃止になりました。

※警戒レベルは令和3年5月20日から変更になりました。右のQRコードからご確認ください▶



警戒レベル	とるべき行動など	避難情報など
5	すでに災害が発生している状況です。命を守るために最善の行動をとりましょう。	緊急安全確保 (市が発令)
4	対象地域の住民は全員避難しましょう。	避難指示 (市が発令)
3	高齢者、障害者、乳幼児などとその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備をしましょう。	高齢者等避難開始 (市が発令)
2	ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報 (気象庁が発令)
1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意報 (気象庁が発令)

令和3年度 募集

女性のための検診

完全予約制



今や、がんは治らない病気ではありません。
早期にがんを発見できれば、90%以上の方が完治するといわれています。
早期発見のキーワードは「検診」です。
大切な命を守るために、必ずがん検診を受けてください。

《検診会場・日程・時間》 ※申込時、受付時間の指定はできません

会場	行方市保健センター（行方市山田 3282-10）	
日程	10 月	11 月
	29 日（金）	2 日（火）、4 日（木）、5 日（金）、6 日（土）、8 日（月）★
受付時間	《午前の部》 10 時から 10 時 30 分まで 乳がん検診、骨粗しょう症検診 《午後の部》※子宮（頸部）がん検診は午後のみ 12 時 30 分から 13 時まで 乳がん・子宮（頸部）がん※・骨粗しょう症検診	

※ 骨粗しょう症検診は、印のみ同時実施

※ 11 月 8 日（月）★は、午後のみ託児サービス有り

《検診内容》

※年齢は、令和4年3月31日現在

検診項目		対象者	個人負担金	市負担金	内容等
乳がん	超音波検査	30 歳～ 59 歳	1,000 円	2,850 円	
	乳房 X 線検査 （マンモグラフィ）	40 歳以上	1,000 円	1 方向 2,850 円 2 方向 4,830 円	2 年に 1 回 40 歳代は 2 方向の撮影 41 歳は無料
子宮（頸部）がん		20 歳以上	1,000 円	3,620 円	子宮頸部の細胞診 21 歳は無料
骨粗しょう症		20・25・30・35 40・45・50・55 60・65・70 歳	1,000 円	1,420 円	超音波法による足かかと 骨密度測定

※ 対象年齢に該当すれば、医療保険に関係なく申し込みできます。



乳房にしこりなど自覚症状のある方は、
集団検診ではなく早めに医療機関を受診してください



託児サービスについて「完全予約制」

ご家庭の都合が悪い場合は、前ページの★の日程で託児サービスを実施します。
 ただし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止となる場合もございます。

【日時】 11月8日(月) 午後のみ 【定員】 5人

【対象】 0～6歳の未就園児

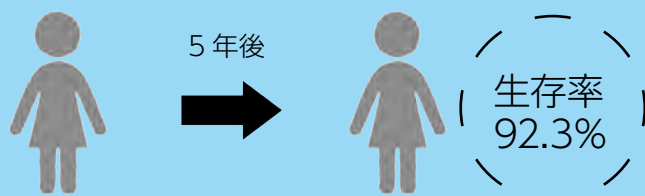
希望される場合は、検診申し込み時にお申し出ください。

～乳がんと診断された方の5年相対生存率～

5年相対生存率とは…

がんと診断された人のうち、
 5年後に生存している人の割合

**早期発見が
 生存率上昇につながります。**



出典：がん研究振興財団「がんの統計'19」

《不審電話にご注意ください!!》

保健センター職員を名乗り、個人情報聞き出そうとする電話が相次いでいます。
 十分にご注意ください。

市の助成を受けて検診を受診できるのは、毎年4月～2月末までの年1回です。

《申し込み方法・お問い合わせ先》

申込期間	9月8日(水) から9月17日(金) まで (土日・祝日は除く)
申し込み方法	お電話でお申し込みください。 0291-34-6200 (行方市保健センター) 受付時間 9時から17時まで

- ※ 申込期間を過ぎてのお申し込みはできません。
- ※ 各日程ともに、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ※ 集団検診でご都合が悪い方は、医療機関検診でも受診することができます。(詳細は、健康増進課までお問い合わせください)
- ※ 子宮(頸部)がん検診を初めて受診する方、乳房の豊胸手術をされた方、ペースメーカーを留置している方は、医療機関検診をおすすめします。

01

市の職員数・給与

【問い合わせ】
働き方改革課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

職員の任免および職員数に関する状況 ※単位：人

▶採用者数（令和3年4月1日）

区分	試験採用	選考採用	再任用	計
一般行政職	9	0	5	14
技能労務職	0	0	2	2
計	9	0	7	16

▶退職者数（令和3年3月31日）

区分	定年	勸奨	その他	再任用	計
一般行政職	9	1	1	5	16
技能労務職	2	0	0	1	3
計	11	1	1	6	19

※採用者数・退職者数ともに、再任用には短時間勤務職員を含んでいません。

▶級別構成率（令和3年4月1日）

	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級
職務	主事・技手等	主任・技師等	係長・主幹等	係長・主任教諭	課長補佐等	課長・参事等	部長・議会議務局長・会計管理者・理事
構成比	14%	14%	26%	18%	17%	8%	3%

▶分限および懲戒処分状況（令和2年度）

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

▶部門別職員数の推移（各年4月1日）

区分	R2	R3	増減数
一般行政部門	232	232	0
教育部門	56	55	△1
公営企業等	33	32	△1
計	321	319	△2

▶年齢別職員数の状況（令和3年4月1日）

区分	10代	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	1	20	23	77	62	8	191
女性	1	34	25	30	28	10	128
計	2	54	48	107	90	18	319

職員の給与の状況

▶平均給料月額および平均年齢（令和3年4月1日）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	320,500円	44.3歳
技能労務職	303,400円	55.5歳

▶初任給の状況（令和3年4月1日）

一般行政職	大学卒	188,700円
	短大卒	168,900円
	高校卒	154,900円

▶経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和3年4月1日）

経験年数		10～15年未満	15～20年未満	20～25年未満
一般行政職	大学卒	270,300円	318,800円	342,700円
	短大卒	247,600円	295,800円	345,900円
	高校卒	236,800円	312,700円	328,800円

▶特別職の報酬等の状況（令和3年4月1日）

区分	給料月額	期末手当	区分	報酬月額	期末手当
給料	市長	775,000円	報酬	議長	360,000円
	副市長	598,000円		副議長	306,000円
	教育長	546,000円		議員	288,000円
		6月期 1.675月 12月期 1.675月 計 3.35月			6月期 1.60月 12月期 1.75月 計 3.35月

職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

▶勤務時間（令和3年4月1日）

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

▶職員研修の状況（令和2年度）単位：人

研修区分	受講人数
基本研修	72
専門研修	31
自主研修	77
計	180

02

戦没者追悼式 難病患者福祉見舞金 電話リレーサービス

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111
FAX 0299-36-2610

■ 令和3年度行方市戦没者追悼式

10月3日(日)に予定しております行方市戦没者追悼式は、新型コロナウイルス感染防止対策に配慮し、昨年度に引き続き、規模を縮小して執り行うこととなりました。なお、感染拡大等により、急きょ変更となる場合もありますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。また、参列できない遺族の方々のために情報を発信し、先の大戦の記憶を風化させることのないよう次世代に継承してまいります。

■ 難病患者福祉見舞金新規支給申請

行方市では、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。

【対象者】 令和3年10月1日現在、行方市に住所を有する方で、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

【見舞金額】 年額 20,000 円

【申請期間】 10月1日(金)～11月30日(火) 8:30～17:15 ※土日・祝日を除く

【必要書類】 ① 指定難病特定医療費受給者証
② 難病患者本人名義（難病患者が児童のときは保護者名義）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）

【継続給付についてのご案内】

昨年度、難病患者福祉見舞金を給付された方へは、別途、難病患者福祉見舞金受給資格等現況届を事前に送付いたしますので、上記申請期間に新しい指定難病特定医療費受給者証と一緒にご提出ください。

■ 「電話」でつながりリレーサービス

電話リレーサービスとは、聴覚や発話に困難のある方（以下「聴覚障害者等」とします）と聴覚障害者等以外の方との会話を通訳オペレーターが手話・文字と音声を通訳することにより、電話で双方向につながります。

公共インフラとしての電話リレーサービスで実現される主なものとして①24時間365日対応②緊急通報③通話の相手方との双方向での発信が可能となります。そのほか、お店への予約、家族・友人との連絡などお互いにやりとりをすることが可能となります。

電話リレーサービスのご利用を希望される聴覚障害者等の方は、電話リレーサービス提供機関（一財）日本財団電話リレーサービスへお問い合わせください。

一般財団法人 日本財団電話リレーサービス ☎03-6275-0912 FAX 03-6275-0913
メールアドレス info@nftrs.or.jp

03 浄化槽の適正管理

【問い合わせ】
下水道課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111
茨城県県民生活環境部環境対策課
☎ 029-301-2966

■ 浄化槽をお使いの皆さまへ

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

- 浄化槽内にたまった汚泥などを抜き取るのが清掃です。
- 年に1回以上（全ぼっ気方式は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に申し込みをしてください。
（電話：029-291-4004）
- 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1/8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。単独浄化槽からの転換（市設置型浄化槽）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

04

屋外広告物の表示

【問い合わせ】

都市建設課(玉造庁舎)

☎ 0299-55-0111

茨城県土木部都市局都市計画課都市行政グループ

☎ 029-301-4579

■ 屋外広告物の表示には許可が必要です

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

まちの良好な景観のために、屋外広告物を表示するときは、許可を受けましょう。

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

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

【主な規制の例】

(1) 自己の店舗等に、店名、取扱商品名などを表示する場合(自家広告物)

次の場合は、禁止地域でも表示することができます。

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

(2) 自己の店舗等から離れた場所に表示する場合など

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

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

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

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

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

行方の魅力発信広報番組
「なめトーク」

IBS 茨城放送(i-FM)(水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 1197kHz、土浦・県西中継局 1458kHz)で、毎月第2・第4金曜日の午前10時35分から5分間放送しています(「HAPPYパンチ」の番組内)。

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

※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。

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、鉾田市)

■周波数 76.7MHz

05

市税と保険料

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

9月の市税と保険料は・・・
 固定資産税 第3期 国民健康保険税 第3期
 後期高齢者医療保険料 第3期
 納期限（振替日）は9月30日です。

不動産公売の案内

差押不動産の会場公売を実施します。
 買受を希望する方は、市役所各庁舎
 にある「公売広報」や、市ホームページ
 で詳細をご確認の上、入札してください。

■ 公売日 令和3年10月6日（水）
 ■ 受け付け 12:50 開始
 ■ 公売会場 茨城県行方合同庁舎 2階 大会議室
 （行方市麻生 1700-6）

売却区分番号	所 在	地番	地目・種別	地積 (㎡)	見積価格 (円)	公売保証金 (円)
2021-1	行方市羽生字鳥塚	2240 番	田	1,697	390,000	40,000
2021-2	行方市南高岡字聖塚 行方市南高岡字聖塚	787 番 1 791 番	山林 宅地	325 1,581.30	1,830,000	190,000
2021-3	行方市羽生字三反町	2413 番	田	4,492	860,000	90,000
2021-4	行方市小貫字北谷 行方市小貫字北谷 行方市小貫字北谷	99 番 1 99 番 2 99 番 3	田 田 田	984 380 778	440,000	50,000
2021-5	行方市白浜字中宿 行方市白浜字中宿 行方市白浜字中宿 行方市白浜字中宿	266 番 2 266 番 3 266 番地 2 266 番地 3	宅地 宅地 作業所 居宅	672.35 398.01 105.99 1F 102.27 2F 33.12	2,600,000	260,000

- 農地法の許可を必要とする農地（田・畑）の公売参加には、行方市農業委員会の発行する『買受適格証明書』の提出が必要となります。
 証明書の交付申請の手続等については、事前に行方市農業委員会事務局（北浦庁舎1階 TEL0291-35-2111）へお問い合わせの上、証明書発行等を受けてください。
- 公売日前に、滞納税の完納などで中止になる場合がありますので、入札参加前に公売実施の有無を収納対策課までご確認ください。

令和3年10月からWeb口座振替受付サービスが始まります！

令和3年10月から、スマートフォンやパソコンなど、インターネット上から口座振替のお申し込みができるサービス「Web口座振替受付サービス」が始まります！

申し込み可能な科目は

固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・市県民税
 介護保険料・後期高齢者医療保険料
 保育所保育料・放課後児童クラブ納付金
 降園後保育納付金・市営住宅使用料・水道料金
 （全て普通徴収に限ります）

申し込み可能な金融機関は

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業協同組合は、Web口座振替のお申し込みには対応していません。窓口等でお申し込みください）

※サービス開始は令和3年10月1日からです。

開始日前のお申し込みはできませんので、ご注意ください。

Web口座振替受付サービスの詳細は、市ホームページに順次公開予定です。公開をお待ちください。



インターネットのお申し込みなら、
 外出してお手続きする必要がなく、
 安心・安全にお申し込みができます！

納め忘れありません！
 感染症のリスク防止にも！



充実した学校教育のために なめがた創生会が麻生東小に図書カードを寄贈

7月6日(火)、なめがた創生会(吉崎淳之会長)から、麻生東小学校へ図書カード5万円分が寄贈されました。

この取り組みは、本年で4年目となり、市内の小中学校の教育のために役立てたい、子ども達に本を読んでもらいたい、という思いから図書カードを寄贈いただいています。

なめがた創生会は、本市内でボランティア活動を行う団体で、地域に根ざした活動に日々ご尽力いただいています。

子どもたちの食農教育に

JA なめがたしおさいが JA 子ども雑誌の寄贈

JA なめがたしおさいから、市内の小中学校に対して、JA 子ども雑誌「ちゃぐりん 8月号」の寄贈がありました。7月9日(金) JA なめがたしおさいの棚谷保男代表理事組合長が北浦庁舎に横田英一教育長を訪ね「子どもたちの学習に役立ててもらえれば」と直接手渡しました。

JA グループでは「ちゃぐりん」を活用し、食農教育や地産地消の取り組みを進めており、この雑誌は、未来を担う子どもたちに対し、協同することの大切さを伝え、感動する心や思いやり、助け合う心を育む内容になっています。

いただいた雑誌は、市内4つの小学校に配布し、食農教育の場などで活用させていただきます。ありがとうございました。



永年勤続教職員表彰

北浦中学校	教頭	大和田政博先生
北浦小学校	教頭	幡明枝先生
北浦小学校		浦橋恭子先生

多年にわたり勤務に奨励し、教育の振興発展に貢献した教職員3人が7月16日(金)に教育長を訪問しました。

本市では、北浦中学校教頭の大和田政博先生、北浦小学校教頭の幡明枝先生、北浦小学校の浦橋恭子先生の3人が対象となり、横田英一教育長から永年勤続への祝辞がありました。

今後も豊かな経験と専門性を生かし、児童生徒・保護者・地域のためにご尽力いただきたいと思います。



玉造中学校 ソフトテニス部 関東大会に出場しました

茨城県総合体育大会県東地区大会を勝ち抜き、県大会では練習の成果を発揮し、個人戦3ペア・団体が関東中学校ソフトテニス関東大会へ出場しました。

大会に向けて、主将の谷山志穂さんは「今まで支えてくれた方々への感謝の気持ちを忘れず、関東大会でも最後まで諦めずに、チーム一丸となって戦い抜きます」と意気込みを語ってくれました。

8月6日(金)～9日(月)に開催された関東大会では、1回戦は2-1で勝利し、2回戦では山梨県の代表校と対戦しました。

惜しくも1-2で敗れましたが、関東大会ベスト16となりました。



茨城県教育会 教育功績者表彰

堀井達之さん



行方市幼稚園・学校支援ボランティアに登録されている堀井達之さんが、麻生小学校から推薦され、茨城県教育会の教育功績者として表彰されました。

堀井さんは、麻生小学校を活動拠点とし、子どもたちの地域学習や学校の環境整備において、ボランティアとして日々協力し活動しています。

主な活動としては、総合的な学習の時間に講師として、地域の環境や水辺の植物、生き物の調査活動を行ったり、水田へ供給する水資源の利活用の仕組みを説明したりするなど、子どもたちと一緒に活動を進めています。また、学校の環境整備においては、常に学校を綺麗にしようと、自主的に除草作業を行っています。

この度は、日々の学校に対する積極的な貢献活動が認められ受賞となりました。

おめでとうございます。

一般ソフトテニス大会

7月4日(日)、玉造運動場テニスコートで一般16人・小学生16人の参加により開催されました。

一般の部

【優勝】 並木・門井ペア

【準優勝】 高野・坂本ペア

【第3位】 田崎・高須ペア

小学生の部

【優勝】 縣・白戸ペア

【準優勝】 坂本・小松崎ペア

行方市混合バレーボール大会

7月11日(日)、北浦体育館で5チーム77人の参加により開催されました。

【優勝】 Lovers

【準優勝】 TEAM-ZERO

【第3位】 フレンズA

第15回行方市近隣市町村 バレーボールスポーツ少年団大会

7月17日(土) 玉造小学校体育館・玉造運動場体育館で、24チームの参加により開催されました。

【優勝】 石岡ジュニアバレーボールクラブ

【準優勝】 クレッシュェンズ

【第3位】 かすみがうら JVS、北浦 STARS

行方市ソフトボール連盟中期大会

7月25日(日) 玉造浜球場、北浦第二グラウンドで、5チーム60人の参加により開催されました。

【優勝】 キングスターズ

【準優勝】 新宮同志会

【第3位】 ザ・一公

広告

合併
3周年の
恩返し

自動車共済

第3期

令和3年
10月1日~1月31日

令和4年

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

大野支店 ☎0299-69-0079

鹿嶋支店 ☎0299-83-2181

神栖支店 ☎0299-92-3881

波崎支店 ☎0479-48-0005

麻生支店 ☎0299-72-0068

潮来支店 ☎0299-63-1234

北浦支店 ☎0291-35-2211

玉造支店 ☎0299-55-0010

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。

市報行方 2021.9.1

14

令和4年行方市二十歳のつどい(成人式)

市では、二十歳を迎える皆さんを対象に「令和4年行方市二十歳のつどい」を開催します。

【日時】 令和4年1月9日(日) 10:00～ 開式

【会場】 行方市文化会館(山田2175)

【対象者】 平成13年(2001年)4月2日から平成14年(2002年)4月1日までに生まれた方

【お問い合わせ先】 生涯学習課 ☎0291-35-2111

※対象となる方には、11月下旬ごろにご案内の文書を郵送します。詳しくは、生涯学習課までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症対策をとりながら開催します。感染状況により、式典内容の変更や中止になる場合がありますので、市ホームページ等で最新情報をご確認ください。

※令和4年4月から成人年齢を20歳から18歳に引き下げる民法の一部改正が施行されますが、行方市の成人式については、これまで通り当該年度に20歳を迎える若者を対象に実施するため、成人式の名称を「二十歳のつどい」としています。

マイナポイントの期間が延長になりました

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方のマイナポイント対象期間が令和3年9月末から令和3年12月末までに延長になりました。

マイナポイントとは、マイナンバーカードを使って予約・申し込みを行い、選んだ民間キャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、ご利用金額の25%分のポイントが付与されるものです。(お一人あたり5,000円分が上限)

【対象】 令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方

【期間】 令和3年12月末まで

手続きの詳細については、右のQRコードからご確認ください。▶

また、各庁舎でも、マイナポイントの予約・申し込みが行えます。

【お問い合わせ先】 総務課 ☎0299-72-0811



高齢者等PCR検査受け付けます！【9・10月】

【期日】 9月9日(木) 9月22日(水) 10月14日(木) 10月28日(木)

【時間】 9:30～10:30

【対象】 市内在住で以下いずれかに該当する方

- ① 満65歳以上の方で無症状の方
- ② 満40歳以上で基礎疾患のある方

【場所】 行方市保健センター駐車場(ドライブスルー方式)

【料金】 3,000円

【申し込み方法】 介護福祉課高齢福祉Gまでお電話ください ☎0299-55-0111

【申込期限】 希望する日の前週(金) 12:00まで

情報ひろば



行方市の人口

総数	33,270人(－81)
男	16,651人(－41)
女	16,619人(－40)
世帯数	12,942世帯(－34)
令和3年8月1日現在	
※外国人住民を含む	
()は前月との比較	

行方市民憲章

やさしい自然
かがやく人
わたしたちがつくる
魅力あるまち、行方市



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。

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

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

第10回

「手前どり」からはじめる食品ロスの削減！ SDGs目標12「つくる責任使う責任」

行方市SDGs推進アドバイザー・茨城大学准教授 野田 真里

食品ロス削減への新たな取り組み 「手前どり」

市民の皆様は「てまえどり」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。これは本年6月1日よりスタートした、比較的新しい取り組みで、コンビニ等の小売店の商品を棚の「手前から取る」という呼びかけのものです。環境省、消費者庁、農林水産省および一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会が連携したキャンペーンで、後述の通り、行方市も取り組んでいます。「手前どり」の狙いとしては、商品棚の手前にある消費期限・賞味期限等の近い商品から積極的に選ぶことにより、こうした期限を過ぎて廃棄される食品ロスを削減することにあります。

「もったいない」だけでは済まされない『SDGsからみる食品ロス』

では、食品ロスの問題点について、SDGsの観点からみてみましょう。食品ロスとは本来

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。総務省（2018）によれば、日本の食品ロスの年間総量は約600万tで、一人当たり約130kgもの食べられる食料を無駄に捨てている計算になります。食品ロスは倫理的に「もったいない」のは当然ですが、それだけでは済まされない、SDGsに関する問題を抱えています。経済的には、本来支払わなくてよいお金（コスト）を生産およびゴミ処分において余計に支払っていることとなります。また環境面においても、食品ロスは廃棄物になりますし、余計な食料生産が必要となるので、農地や海洋に負荷をかけることとなります。社会的には、世界の飢餓人口は7億2040万、8億1100万人（国連食糧農業機構2021）つまり約10人に1人にものぼります。飢餓人口は気候変動や紛争、そして新型コロナウイルス禍によって増加しており、「食料が捨てられてい

る一方で飢餓に苦しむ」という、社会的な不平等や格差が生じています。

食品ロスについては、SDGs目標12「持続可能な生産消費形態を確保する」のターゲット12.3に明記されており「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減少させる」とあります。つまり、食料ロスをなくしていくためには、生産、流通そして消費といった一連の取り組み「つくる責任、つかう責任」が重要となります。

持続可能な食生活にむけて『市民一人一人の行動と、行方市×企業の取り組み』

そして、さらに重要なのは、持続可能な食生活に向けた私たち市民の一人一人の行動です。日本の食品ロスの内訳をみますと、事業系が54%に対し、家庭系が約46%と約半分弱です。事業系食品ロスの詳細をみますと、食品製造業が約21%、食品卸売業が3%であるのに対し、私たちに関係の深い食品小売業が11%、外食産業が19%となっており、先の家庭系とあわ

せると、私たちの食生活に直結する食品ロスは、なんと全体の4分の3にもものぼるといえます。

行方市もSDGsへの取り組みの一環として、食品ロス削減を企業と連携してスタートしました。すでにお気づきの皆様もいらっしゃるかと存じますが、セブン・イレブン・ジャパン等、市内50以上の小売店と連携して「手前どり」ポップを設置（下図）、またコカ・コーラボトラーズジャパン株式会社との連携で「フードロス対策自動販売機」を玉造庁舎玄関前に設置しています。私たちの身近な、世界につながるSDGs活動として、食品ロスの削減に取り組んでいきましょう。



【問い合わせ】

政策秘書課（麻生庁舎）

☎0299-72-0811

Mail:seisaku01@city.namegata.lg.jp

誰一人取り残さない 情報発信のサイクルを目指して 第1回 ユニバーサルデザインフォントとは



行方市と株式会社モリサワで包括協定を締結

令和3年2月3日（水）に、行方市と株式会社モリサワは、地方創生とSDGs推進を旨とした「連携協力に関する包括協定」を締結しました。本市としては初となるオンライン調印式でした。

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。広報誌では、協定内の活動を市民の皆さまにお伝えしていきますのでご期待ください。



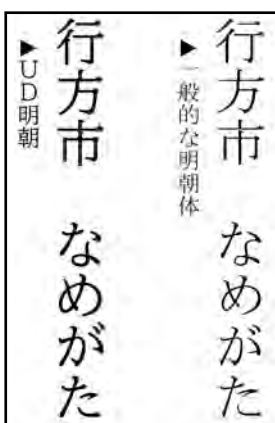
▲協定締結後に行われた情報発信研修

UDフォントとは

今回は、本市が活用しているUDフォントについてフォーカスします。

ユニバーサルデザインという言葉の葉を皆さんはご存知でしょうか。調べてみると、「文化、言語、国籍、年齢、性別、能力などの違いにかかわらず、出来るだけ多くの人が利用できることを目指したデザインのことであり、またそれを実現するためのプロセス（過程）で

ある（Wikipediaより引用）」とあります。似たような言葉でバリアフリーがありますが、これは特定した障害に対するアプローチであって、ユニバーサルデザインとは意味が異なります。分かりやすくいうならば、障害の有無に関わらずみんなが使いやすいデザインのことをユニバーサルデザインと覚えていただければ良いと思います。そしてユニバーサルデザインのフォントを本市は採用しています。



▲UDフォント見本

UDフォントの活用

広報誌の表紙にもあるUDフォントマークに注目していただきたいのですが、これは広報誌の文字の多くはUDフォントを採用しています！という意味なのです。さらに、平成31年2月からは、庁舎内の職員端末にもUDフォントを採用し窓口発行の書類、掲示物などUDフォントの活用が始まりました。

フォントの重要性

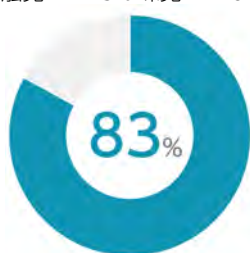
なぜ、フォント（文字）が必要なのでしょう。私たちは情報の多くを視覚から得ています。一説には五感のうち、8割以上を視覚から情報を得ていると言われています。そしてその視覚情報のほとんどは、文字によってもたらされていることはもはや疑いのないことでしょう。市から発信する文字情報は、年齢、性別、国籍など幅広い方々に向けた情報となりますので、誰一人取り残さない情報を作るためにまずは文字から着手したというわけです。

（株）モリサワのUDフォントはすでに多くの商業物に採用されているフォントで、住民のみならず生活の中で必ず目にしていると思います。

今回はUDフォントの特徴についてフォーカスしていきます！

視覚…83%

聴覚…11.0% 臭覚…3.5%
触覚…1.5% 味覚…1.0%



出典：教育機器編集委員会編「産業教育機器システム便覧」1972年、p4. 図1.2 をもとに作成



図書館

おすすめ新着本

雑誌



Tarzan



ランナーズ



月刊自家用車



VERY

一般書

小林正寿

ふしぎなお天気のいろいろ



著者の小林正寿さんは常陸大宮出身の気象予報士です。朝のニュース番組「ZIP!」のお天気キャスターとしておなじみです。(なめがたエリアテレビへの出演「小林正寿さんのお天気講座」や玉造中学校での講演も行いました。(市報行方 5月号 p.14 参照))

この他にもたくさん新しい本が入ってます!

行方市立図書館

☎0299-55-1495

スマートフォン用▶



読書感想文コンクール

作品募集

対象: 小学生以上(市内に在住・通学・通勤)

規定: 小学校低学年(800字以内)

小学校中学年~高学年(1200字以内)

中学生以上(2000字以内)

図書館および公民館図書室の本に限る

提出先: 図書館(直接または郵送)

応募期間: 令和3年9月20日(月)まで

図書館臨時休館のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、図書館は9月12日(日)まで、臨時休館となります。(翌日13日も月曜日のため、休館となります)

利用者の皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

September 9月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 休	3 休	4 休
5 休	6 休	7 休	8 休	9 休	10 休	11 休
12 休	13 休	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 休	25
26	27 休	28	29	30		

広告

畳・襖・障子貼替え受付中

住宅のお困り事も何でもご相談ください!
トイレ・浴室・キッチン・洗面台等の水廻り
外壁塗装・屋根・増改築・手摺取付・壁紙

創業160余年の信用と実績
(株)イシイ畳
リフォーム

お電話ください
☎0120-141-593

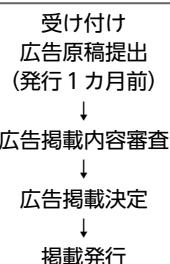
石岡本店 石岡市大谷津3-10
つくば店 つくば市高野台3-20-1
ひたちなか店 ひたちなか市高塚2332-1

広告募集

「市報行方」へ
広告を掲載しませんか

市では「市報行方」に有料広告を掲載される方を募集しています。
詳しくは、政策秘書課まで。

☎0299-72-0811
FAX0299-72-2174





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、さまざまな面から総合的に支援します。

9月は認知症月間です！



認知症とは、、、

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、
脳の司令塔の働きに不都合が生じ、
さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、
およそ6カ月以上継続している状態のことです。

思い当たる「もの忘れ」の症状をチェックしてみましょう！



記憶

同じことを何度も話したり、
同じ物を何度も買ってくるようになった



実行

今までできていたことが
できなくなったり、なれた
道具の使い方が分から
なくなった



意欲

何となく元気がなかったり、
興味や関心を示さなくな
った



不安

ささいなことで怒ったり、
不安を抱くようになった

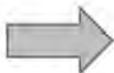
思い当たることがあるときは、地域包括支援センターまでご相談ください！

——《シルバーリハビリ体操コーナー》～肩こり予防～——

肩甲骨の周囲が十分に伸びることを意識して行いましょう！



両手を組んで
背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ
十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き
胸を張る。

ポイント

ゆっくりと気持ちよく
行ってください♪



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。

★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。

◆「骨盤ヨガ講座」参加者募集◆

産後ママのための「骨盤ヨガ講座」の参加者を募集します。

【日時】 9月27日(月) 10:00～11:15

【場所】 行方市保健センター

【対象】 産後、産婦1カ月検診で医師から運動の許可が出た方 ※保育有り

【講師】 鈴木綾子先生

【定員】 10人

【持ち物】 バスタオル・汗拭きタオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

【申込期間】 9月1日(水)～9月17日(金)

【申込先】 子育て世代包括支援センターどれみ



◆親子講座参加者募集◆

「さつまいも掘り」の参加者を募集します。親子で農業振興センターの畑にて、さつまいも掘りを行います。ちょっぴりおみやげつきです。

【日時】 10月5日(火) 10:00～11:00

【場所】 農業振興センター

【対象】 2歳～5歳の親子

【定員】 20組

【持ち物】 軍手・帽子・汗拭きタオル・長靴・飲み物・虫よけスプレー

【申込期間】 9月6日(月)～9月24日(金)

【申込先】 子育て世代包括支援センターどれみ



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業を中止する場合は、市メールマガジンや子育て支援アプリどれみ(母子モ)にてお知らせしますので、ご確認ください。

子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30

【午後】 13:00～15:00

9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						
7 火						
8 水						
9 木						
10 金						
13 月			○			
14 火	○				▲	
16 木					○	
17 金	★					
21 火	○		◆			
22 水	♪				○	
24 金			○		○	
28 火	◆		○			
29 水			▲		○	
30 木	○				♪	

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、9/1(水)～9/12(日)までの子育て広場の開催を中止します。

▲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いますが、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。

◆リフレッシュママクラス® 参加者募集◆

育児に家事にお仕事に・・・毎日頑張るママの皆さんで“こころ”のリフレッシュをしませんか？“こころ”のエクササイズを体験しながら、生き生きと積極的に変わる自分を発見しましょう！

【日時】 ① 10月13日(水) 10:00～11:30

② 10月20日(水) 10:00～11:30

※2日間とも参加できる方

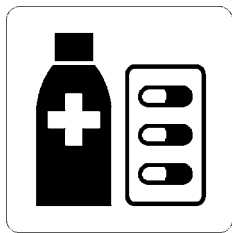
【場所】 行方市保健センター

【対象】 0～6歳児の母親 ※保育有り

【定員】 8人

【申込期日】 9月24日(金)

【申込先】 子育て世代包括支援センターどれみ

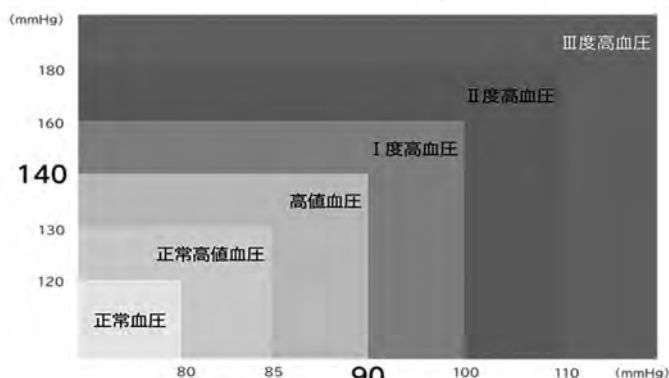


本当は怖い高血圧

行方市の患者数 第1位
医療費 第3位
(令和2年度 KDB システムより)

高血圧とは・・・送り出された血液が血管に与える圧の高い状態であり、
140/90mmHg 以上のこと

※どちらか片方でも基準を超えていたら高血圧と呼ばれます。



高血圧は、基本的に何の症状もありません。しかし、そのまま放置すると動脈硬化からの脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞など重大な病気を引き起こす可能性が高まります。

高血圧の原因・・・食塩の取りすぎ、肥満、喫煙、飲酒、血管の劣化など

今日からできる!高血圧の予防・改善方法

血圧が気になる方、最近高くなってきた方は、ぜひ実践してみてください。

1. 減塩に取り組む(目標男性1日7.5g以下、女性1日6.5g以下)

～ポイント～

- ① しょうゆやソースはかけずに小皿にとって使うこと
- ② 味噌汁やラーメンなどの汁は飲まずに残すこと
- ③ 麺類と丼ものなど主食+主食の組み合わせで食べる回数を控えること



2. 適正体重を維持する(目標: BMI 18.5～24.9)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

～ポイント～

- ① 朝・昼・夜の3食しっかり食べること
- ② 夕食のボリュームを控えめにし、夜8時ごろまでに済ませること
- ③ 間食を控えること
- ④ 体重を毎日測ること



3. 野菜を食べる(目標: 1日350g以上)

～ポイント～

- ① 毎食小鉢1皿以上の野菜料理を食べること(1日小鉢5皿分が目安)
- ② 味噌汁を具たくさんにすること
- ③ 付け合わせの野菜もしっかり食べること



その他、禁煙や節酒を行うことでも高血圧を改善することができます。

公民館情報

行方市公民館事業に対するアンケート

「公民館講座」の内容充実を目的に参考とさせていただきますため、アンケートを実施します。行方市公民館事業に対する市民の皆さんのご意見をお聞かせください。

【電子アンケート終了日】

9月30日(木)

※右のQRコードを読み取り回答

頂くことができますので、市民の皆さまのご意見をぜひお聞かせください。



小高地区館業務終了

これまで地元の皆さまにご利用いただきましたが、地元での利用や他の団体利用等が少なくなり、経年による老朽化が進んだ状況もあるため、業務を終了することとなりました。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

【地区館所在地】 行方市小高 925

【業務終了日】 8月31日(火)

【問】 麻生公民館 ☎ 0299-72-1573
北浦公民館 ☎ 0291-35-3777

歌碑や文学活動の足跡を巡る旅 5 新庄 直計 (蓬窓・憐風)

古株や香そ慕はるゝきくのはな

麻生藩第十二代藩主新庄直計公は、天明七年(1787年)に、第十一代藩主直矩公の嫡男として江戸で誕生しました。

享和二年(1802年)に初めて第十一代将軍徳川家斉に拝謁し、翌年(1803年)十五歳にして家督を継いでいます。同年12月には従五位下越前守に叙任され、在位の間に大阪城や二条城の守衛や江戸城の修造などを務められています。

特に文化から天保期にかけての麻生地方の俳諧は、直計公が熱心だったため、家老の畑秀成(月窓)や典医の朝倉長達はじめ上級藩士の間で盛んであったことが特筆されます。直計公は、自らも「蓬窓・憐風」と号し句を詠まれ、二世沾嶺編「かつらの露」には、前述の句と共にもう一句「名月に魯般か梯呉や銀河」が選句されています。

俳諧によって麻生藩に定着した文芸の素養はその後、関西地方より流行してきた狂歌に至り、やがて庶民にも広がりを見せます。この後麻生は江戸崎と共に常陸地方の狂歌の拠点になっていきました。

(文責：行方市教育委員会生涯学習課)

※「常陸 俳諧散歩～活躍する遊俳たち～」(中根誠著)「常陸国麻生藩の研究」(植田敏雄著)を参考にしています。

※魯般：中国春秋時代の名工、奇巧の器具を制作して名高かったと伝えられている。

※「かつらの露」1800年代の俳諧選集

【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！

アナログ回線戻しの電話勧誘にご注意を！！

【事例】

大手電話会社を名乗る人物から「アナログ回線に戻すと電話料金が安くなる。キャンペーン中なので工事はあとでキャッシュバックする」と電話があった。高齢者の二人暮らしで普段インターネットを使っていないためちょうどいいと思い、契約した。事業者からアナログ回線に戻すための工事は自分で依頼するよう指示があったので大手電話会社に工事を依頼した。しばらくすると身に覚えのない業者から封書が届き、大手電話会社と全く関係のない業者と契約していることが分かった。書面には40,000円の初期費用を支払うよう書かれており、振込用紙が同封されていた。支払うしかないのか。

【解説】

数年前までは「光回線に替えませんか」という電話勧誘が多い傾向にありましたが、最近では「インターネットを使っていなければ、アナログ回線に戻した方がいい」と大手電話会社を名乗り、実際には関係のない事業者が勧誘をしているケースが全国的にも増えてきています。以下のポイントを押さえておきましょう。

- ① 知らないうちに、回線の切り替えには必要のないサービスの契約を結んでいるケースもあります。勧誘の電話を受けた際は、すぐに契約するのではなく事業者の名前やサービスの内容をよく確認し、一人で決めず家族や周囲の人に相談しましょう。必要なればきっぱり断りましょう。
- ② アナログ回線戻しは、自分で契約している電話会社へ申し出ることによって手続きをすることができます。また、契約後であっても書面を受け取ってから8日間以内はクーリング・オフを行うことができる場合があります。

何か分からないことがあったり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





ニセ電話詐欺にご注意を

ATMで 還付金手続き は全て詐欺

その操作
ストップ!

※役場職員や金融機関職員を名乗る電話で
「お金が戻ります。ATMで手続きします。」
とATMに行くように指示されたら詐欺!

「医療費や税金や保険料などの還付金がある。」

「スーパーやコンビニなどに設置されているATM機で手続きをする。」

このような電話が来ていませんか?

60歳代の方が最も狙われています!!

まずは行方警察署に連絡を!!

行方警察署 ☎0299-72-0110



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。

行方市公式 LINE 市の情報を配信中!



行方市公式ツイッター つぶやき中!



洪水で逃げ遅れないために...

マイ・タイムライン をつくろう!

マイ・タイムラインとは、台風・豪雨等で洪水が起こる前に、家族の誰が情報を調べ、いつ避難するか、などを事前に決め、用紙に記入し準備することです。

電ヶ浦流域大規模氾濫に関する減災対策協議会

行方市 国土交通省

「マイ・タイムライン」のWebサイト

入力するだけで簡単にマイ・タイムラインが作れるサイトです。解説動画や、あなたのまちの洪水ハザードマップ、河川情報へもアクセスできます。
<https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/index00000043.html>

お問い合わせ 行方市総務課防災交通G ☎0299-72-0811
国土交通省電ヶ浦河川事務所調査課 ☎0299-63-2411



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 (9:00 ~ 21:00) ☎ 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) 20:00 ~ 23:00
(受付 22:45 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



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



食育キャラバンが実施されました

児童の健全な発育と成長を促進することを目的とした鹿島アントラーズFCによる食育キャラバンが、市内各小学校の6年生を対象に行われました。この事業は市教育委員会が鹿島アントラーズFCに委託したものです。

まず、オンラインで公認スポーツ栄養士による「食べること」の大切さの授業が行われ、体の成長に必要な5大栄養素をサッカー選手のポジションに例えるなど、サッカーチームならではの内容に工夫され、児童は熱心に取り組んでいました。

次に、鹿島アントラーズアカデミースタッフによる「身体を動かすこと」の体験が行われ、健康的に身体を動かすだけでなく、スポーツと遊びを取り入れた運動により、身体を動かすことの楽しさ、大切さを学んでいました。

この授業を通して、児童は健康で丈夫な体を作るために「食べること」と「身体を動かすこと」を関連させながら考え、学ぶことができました。



2021 シーズンスローガン



今月のホームゲーム
【J1リーグ】
◇9月11日(土)
第28節
アビスパ福岡
◇9月18日(土)
第29節
ガンバ大阪
◇9月22日(水)
第32節
川崎フロンターレ
【ルヴァンカップ】
◇9月5日(日)
準々決勝第2戦
名古屋グランパス

編集後記

9月1日は防災の日。近年では、日本の各地で大雨などの災害が起きている印象です。これから台風の発生も多くなる季節です。「他の地域は大変だ。でもうちは例年大丈夫だから」と思わずに、日頃から準備を整えるようにしましょう。わが家でも、最寄りの避難所の確認だったり、ハザードマップを改めて見直したりもしました。今回の特集を機に、災害に対する準備を見直してみませんか？(大)

かわいい笑顔あつまれ！



かっこいいおもちゃ見つけたよ！

おおばやし さくと
大林 咲仁 くん 2歳

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。



このアイコンが目印

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。)

「市報行方」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。

