

なめがた 市報 行方

Namegata City Public Relations

1
January 2022
No.197

年頭のごあいさつ 市長・議長 (p.2～)

特集1 「みんな」で進めるまちづくり計画 行方市総合戦略(改定版)を策定しました (p.4～)

特集2 行方市出身作家座談会 (p.6～)

お知らせワイド版 子育て世帯向け支援金情報 ほか (p.10～)

情報ひろば 3回目コロナワクチン接種のお知らせ ほか (p.18～)

まちの話題 茨城県芸術祭俳句部門受賞 井川幸子さん ほか (p.20～)

連載記事 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.24～)



明けましておめでとうございます

2022年、新たな年がスタートします。今年の干支は「寅」
虎のように何事にも勇猛果敢にトライ!
門松を創作してくれた放課後児童クラブ(麻生キッズ)の皆さん。



掲載事業は、新型コロナウイルス感染症などの影響により中止や変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。



謹賀新年



令和4年 年頭のごあいさつ

明けましておめでとうございませう。皆さまにおかれましては、健康やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症が長期化する中、日ごろの感染症対策をはじめ、市政各般にわたり、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、私たちの日常生活や社会経済活動が大きな影響を受けた1年でありました。特に、東京オリンピック・パラリンピックが開催されているさなかに発生した「第5波」は、新規感染者数が過去最多を記録するなど深刻な状況をもたらしましたが、この間にワクチン接種が進み、現在、県内はもとより全国的に落ち着きを見せています。徐々に日常生活が取り戻されてはいるものの、新たな変異株の伝播が懸念されており、新型コロナウイルス感染症が消滅したわけではありませぬ。今後も国や社会の動向を注視しながら、3回目のワクチン接種の安全かつ円滑な実施をはじめとする感染症対策や、市民生活・経

済対策に必要な政策を展開し、皆さまの命と暮らしを守ることを最優先とした市政運営に取り組んでまいります。

昨年4月、本市麻生地区が過疎地域に指定されました。人口減少や少子高齢化の進展などの社会情勢が、本市は他の地域と比較して厳しい状況にあります。地域づくりや地域運営のあり方を抜本的に見直すことで、これら社会課題を克服してまいりたいと考えています。そのために必要な取り組みとして、コロナ禍を契機に急速に進展しているデジタル技術を活用し、行政サービスや生産性の向上、働く場の確保、市内外への魅力発信などを強化することで、まちづくりのデジタルトランスフォーメーションを推進し、持続可能な地域とその活性化を図ってまいります。

また、近年、激甚化する自然災害や先に述べた行政サービスの向上への確に対応するためには、庁舎建設についても進めてまいらなければなりません。引き続き、市民の利便性に配慮し、安全と安心な暮らしを支える新庁舎建設に取

り組んでまいります。

今年も「寅」には、春の草木が伸び、新しい成長の礎となる意味も含まれています。医療、福祉、教育など、あらゆる分野において、市民の皆さまが安全で安心して暮らすことのできる礎を築き「笑顔で住み続けたいまち、行方」の実現に向けて、着実に施策や事務事業を実施してまいりますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、新型コロナウイルス感染症の1日も早い終息と、今年が皆さまにとりまして、素晴らしい年となりますよう、心からお祈り申し上げます。



まちの持続可能な成長に向けて

行方市長 鈴木 周也

笑顔で住み続けたいまち、行方

明けましておめでとうござい
ます。

市民の皆さま方におかれましては、希望に満ちた新春を健やかに
お迎えのことと心からお喜び申し
上げます。

また、本市の議会活動に対し、
皆さまのご理解と温かいご支援、
ご協力をいただいておりますこと
に厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、
新型コロナウイルス感染症が世界
的に大きな脅威をもたらし、市民
生活や社会・経済活動に大きな影
響を及ぼしました。

本市では、国・県と連携し、感
染防止策の有効手段であるワクチ
ン接種を、希望者に対して2回、
順調に進めることができました。
行方市議会でも、飛沫拡散防止策
として、発言席にアクリル板を設
置するとともに、マスクの正しい
着用をするなど、感染拡大防止に
取り組んできたところでございま
す。

また、感染防止策を徹底して開
催された東京2020オリンピック
ク・パラリンピックが、私たちに
多くの感動を残してくれたこと

や、夏まで増加傾向にあった感染
者数が、現在は急激に減少傾向に
転じるなど、明るい兆しも見えて
きました。

しかし、新型コロナウイルスの
変異株であるオミクロン株の出現
など、新たな不安はありますが、
私たちは、市民の皆さまと一体と
なって、必ずこの危機を乗り越え
られると信じ、新しい生活様式を
取り入れた考え方や、社会を目指
していかなければなりません。

このような中で新たな年を迎
え、行方市議会では、これまで以
上に市民の皆さまの声を真摯に受
け止め「笑顔で住み続けたいまち、
行方」の実現に向けて、引き続き
取り組んでまいります。

そして、さらに市民の皆さまに
分かりやすい議会、開かれた議会
を目指し、議会だよりの発行や防
災対応型エリア放送による議会ラ
イブ中継、インターネットによる
録画中継の配信など、議会をより
ご理解いただくための情報発信
や、市民の皆さまのご意見をお聞
きすることを積極的に努めてまい
ります。

今後、議会の機能強化と充実、

運営の改善等を推進するとともに、
今なお、人口減少・超高齢社会が
進行する中、財政収入の減少など
により一層厳しい財政状況を注視
しながら、市民生活の向上のため、
施策の優先順位を明らかにし、真
に必要とされる施策を精査してま
いりますので、市民の皆さまのさ
らなるご支援とご協力をよろしく
お願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりま
して、幸多い年となりますことを
心から祈念し、新年のごあいさつ
といたします。



**皆さまにとって身近な、開かれた
議会の実現を目指して**

行方市議会議長 岡田 晴雄

「みんな」で進めるまちづくり計画

行方市総合戦略（改定版）を策定しました

行方市総合戦略とは

近 年、全国的に急速に進展している人口減少や少子高齢化からの脱却を図ろうと、2016年に本市で初の試みとなる「なめ

がた市民100人委員会」を組織し、市民、地域、行政が一体となって「行方市総合戦略」を策定しました。

みんなが主役のまちづくり

身の丈に合った市政運営

「継続」から「変革」へ

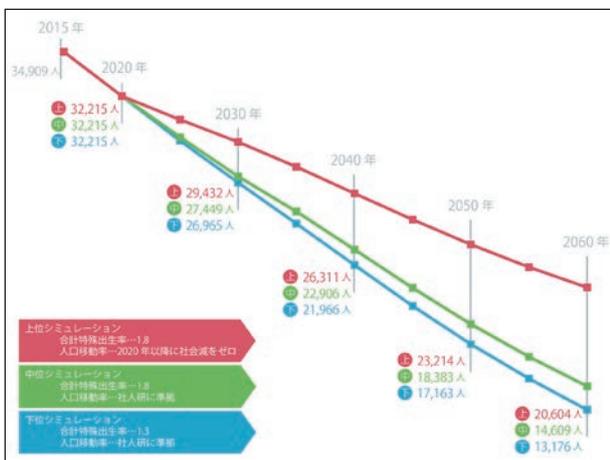
こうした動向を踏まえ、なめがた市民100人委員会を新たに立ち上げ、今後の5年間のまちづくりについて、市の課題を自分ごととして捉えながら「行方市総合戦略（改定版）」をまとめました。

将来の人口

人 ロビジョンは、本市の人口動向や将来人口のシミュレーションによる人口の現状分析

を行い、将来人口の方向性を示したものです。

本市の人口は現状のままでは、自然動態、社会動態のマイナスが大きくなり、下位シミュレーション（青い線）のようになってしま



総合戦略（改定版）の特徴

新 たな視点として、新型コロナウイルス感染症の影響による新しい生活様式への対応、多様な人材を活用する環境づくりの推進、※Society 5.0の実現に向けたデジタル技術の活用、誰一人として取り残さない社会の実現を目指す※SDGsの達成を加え、取り組みを横断的に推進します。

います。人口の減少や高齢化が進むことは、地域社会の担い手が減少するだけでなく、地方の経済も縮小し、さまざまな社会的・経済的な課題が生じてきます。

こうした状況を踏まえ、若い世代の結婚・子育て等に関する希望を実現し、ニーズに沿った定住・移住施策を推進する総合的な支援・雇用の拡大等の取り組みを重点的に進めていきます。

総合戦略は、全ての市民に本市を「自分ごと」として捉えてもらえるように、総合戦略を読んで行動を起こしやすいように、分かりやすい表現を意識して策定しています。改定にあたって、市民が策定のプロセスから「自分ごと」と

捉え、なめがた市民100人委員会を新たに立ち上げ、今後の5年間のまちづくりについて、市の課題を自分ごととして捉えながら「行方市総合戦略（改定版）」をまとめました。

将来像

笑顔で住み続けたいまち、行方「行方ならではの価値の共有」を高めるために

3つの基本理念

「継続」から「変革」へ

みんなが主役のまちづくり

身の丈に合った市政運営

※ 1 Society5.0 狩猟社会にはじまり、農耕社会、工業社会、情報社会と発展した次のAIやロボット、デジタルなどの革新技术を取り入れることにより実現する新たな未来社会

して感じてもらうために、無作為で選ばれた「なめがた市民100人委員会」を立ち上げ、市民の生活実感に近い戦略を取りまとめた計画となっています。

総合戦略（改定版）の概要

総 合戦略（改定版）は3つの章でまとめられています。

第1章 「笑顔で住み続けたいまち、行方」を将来像に掲げ、将来実現すべきまちの姿を示しています。3つの基本理念は、「継続から変革へ」、「みんなが主役のまちづくり」、「身の丈に合った市政運営」として、これらの基本理念に沿って持続可能なまちづくりを進めます。

第2章 本市の課題を解決するために「5つの重点プロジェクト」を掲げ、基本目標、施策、行政の取り組みを示しています。また、市民や地域、民間等の取り組みについても記載してあります。

第3章 総合戦略の「成果に磨きをかけるために」、各分野で補完・具体化する分野別計画を一覧にまとめています。その他、人口データ集において、本市の人口や産業について知ることができます。

5つの重点プロジェクト

働く場の拡大プロジェクト

ブ ランディングや6次産業化により農畜水産物の付加価値を高め、新たな担い手による新規就農の拡大や後継者の育成を図ります。また、地元の産業の活性化のため、地方回帰の動きやテレワーク等の多様な働き方などの社会情勢の変化と、地元企業のニーズを捉え、時代に合った産業振興や雇用拡大の取り組みに努めます。

健康で文化的なまちプロジェクト

地 域の中で、子どもも高齢者もがみんなで助け合うことのできる地域づくりを進めていきます。また、市民が安心して医療体制を維持していくために、医療と介護の連携による包括的かつ継続的な地域包括ケアシステムの拡充と、市民と共に進める健康増進の取り組みの充実を図ります。

住みやすい地域プロジェクト

住 み慣れた地域で、誰もが自分らしく日常生活や社会生活を営むことができる地域共生社

会を目指すために、本市の「住みやすさ」を最大限に生かすことができるよう公共施設、公共交通、地域づくりを部分最適で考えるのではなく、地域全体に派生する全体最適の施行によるまちづくりを図っていきます。

みんなで育むプロジェクト

本 市の豊かな自然環境で、市民が安心して子どもを産み、育てることができる環境を整備し、子どもの頃から郷土愛を育む教育環境を充実することが、今後ますます重要になります。市内外に住む若い世代から「行方市で子どもを産み、育てたい！」と住む場所として選んでもらえるような街づくりを進めていきます。

情報発信で日本一プロジェクト

誰 もが簡単に利用できる地上デジタルテレビ放送で、情報を共有するまちづくりを始め、全市民活躍の機会を創出していきます。また、デジタル技術を活用し、行政の手続きや業務の効率化や行政情報を市民が活用できる環境整備を進めていきます。



なめがた市民100人委員会の様子



なめがた未来のまちづくり協議会の様子

▼市の取り組み、知ってみませんか？



カタポケに飛びます
(行方市のコンテンツ)
▼



行方市出身作家座談会



きむら
木村さおり さん

- ▶フリーアナウンサー
- ▶Lucky FM 茨城放送でパーソナリティとして活動中
- ▶なめがた未来のまちづくり協議会委員

ぬかがみお
額賀滯 さん

- ▶旧麻生町出身
- ▶2015年、第22回松本清張賞 第16回小学館文庫小説賞受賞
- ▶行方市シティプロモーション推進懇談会委員

こばやしみつえ
小林光恵 さん

- ▶旧玉造町出身
- ▶漫画『おたんこナース』の原作者
- ▶なめがた大使・行方市シティプロモーション推進懇談会委員

11月15日（月）、行方の魅力の再発見やシビックプライドの醸成を目的に、本市未来のまちづくり協議会委員の木村アナウンサーを聞き手に迎え、本市シティプロモーション推進懇談会委員の女性作家二人による座談会を開催しました。今号、次号の2回に分け、前編はお二人のマイヒストリー（行方からの巣立ち前、巣立ち後）についてお送りします。

1. 自己紹介

木村 本日は、お忙しい中、ありがとうございます。それではこれより、行方市出身作家座談会を開催します。座談会ということではありますけど、お二人には、和やかな雰囲気、楽しくお話ししていただければと思います。どうぞよろしくお願いします。進行は、フリーアナウンサーの木村さおりです。なめがた未来のまちづくり協議会の委員もさせていただいております。どうぞよろしくお願いします。では、最初に小林光恵さん、額賀滯さんに自己紹介をお願いします。始めに小林さんからよろしいでしょうか。

小林 旧玉造町出身の小林光恵です。看護師をしていました。そのあとに、作家、といってもフリーライターとして文章を書いてまいりました。今日はよろしくお願ひします。

木村 額賀さんお願いします。
額賀 旧麻生町出身です。小説家

の額賀滯です。よろしくお願ひします。

2. マイヒストリー

木村 まずは、行方市を巣立たれる前までのヒストリーを、お二人に伺いたいと思います。お二人とも高校卒業までは、行方市にお住まいだったということで、当時の思い出を伺いたいと思います。額賀さんは、麻生第一中学校から清真学園に進まれていますけど、小学校、中学校で夢中になったことってありますか？

額賀 そうですね、小学校と中学校は、統廃合でもうなくなりましたけど、図書室が好きだった記憶があります。すごく図書室に行っていました。当時私が行っていた麻生町の太田小学校って、校庭に古墳がある小学校だったんですけど、その図書室には、本がたくさん置いてあったので、そこに通っていろいろな本を読んだ記憶はすごくあります。図書委員に

も入ってて、貸し出しをやった
した。

木村 本好きの少女だったんです
ね。10歳の時に初めて小説を書か
れたということで、どんな内容
だったか覚えていますか。

額賀 主人公は、確か小学生の女
の子で、その女の子のところに男
の子の転校生がやってくるとい
話です。当時図書館で読んでいた
児童書の内容に影響を受けて、書
いたようなお話でした。

木村 やっぱり小学時代の出来事
に影響を受けたんですね。

額賀 図書館で読んだ本から、こ
れ好きだな、こういうのをやって
みたいなって影響を受けて、10歳
の時に書き始めました。

木村 小林さん、10歳で作品を書
くというのはどうですか。

小林 早いですね。私は小学校の
時には、一度も図書館行かなか
った気がするし、本を読み出した
のは高校生の頃です。気動車（鹿島
鉄道）で銚田一高に通学しまして、
その行き帰りに小説を読むよう
になったかなってくらいで、全然そ
れまでは、漫画も読まなかったん
ですよ。

木村 小林さんは、当時の思い出
として思い浮かべた事は、なんで

しょうか。

小林 小学校は玉造小学校で、玉
小の時は、歩く会で西蓮寺に行っ
たかなっていう記憶はあります
ね。後は合唱クラブで、歌が好き
ではりきって練習していたことは
よく覚えていますね。

木村 じゃあ看護師になられるっ
ていうきっかけは、小中学校の頃
まではなかったんですね。

小林 はい。何も考えてなくて、
高校3年生の時に、最終的に大学
受験がうまくいなくて、どうし
ようってときに書店で調べたら、
看護学校のことを書いてあったの
で、そこに進学しました。

木村 話は変わりますが、小林さ
んが玉造、額賀さんが麻生とい
うことですが、同じ行方市で
も地域が違うと思うのですが、子
どもの頃に、行き来はありましたか。

額賀 行き来はしますね。

小林 麻生は遠いというか、車が
なければどこかに行かなかった
すから。

額賀 そうですね。自転車で行け
る範囲で動いてましたね。多分玉
造の人って、玉造を出なくても大
丈夫じゃないですか。

小林 いや、麻生も完結してま
すよ。麻生は栄えてるから。

額賀 いや、麻生は意外と玉造行
かないと、そろわないうところがあ
りますね。

小林 いろいろなお店があって、
栄えているイメージはありました
けどね。

額賀 栄えてるのは玉造ですね。
玉造の方が学校も大きかったし。

3. 行方市を巣立ってから

木村 これからお二人には、外か
ら見た行方市というテーマで伺
いたいと思うのですが、その前
にお二人のこれまでの活躍を私
の方から紹介しつつ、お話を伺
いきたいと思います。まず小林
さんから。先ほどの自己紹介にも
ありましたが、東京警察病院看護
専門学校をご卒業後、看護師、そ
して編集者などを経て著述業へ向
かい、今に至っています。なんとこ
でも小林さんといえば「おたんこ

ナス」。漫画原作者として、皆さ
んご存じではないかと思えます。
最近では、さまざまな分野に活動
を広げてますが、看護師時代のエ
ピソードを作品にしたいと思っ
たきっかけは、なんでしょか。

小林 私、自分では全く書こうと
は思ってなかったんですが、本が
好きなので、編集の仕事の方へ進
んだんですね。元看護師だと言
うと編集の人って、看護師の時の
ことを聞きたがるんですよね。当
時は、バブルの名残で、飲み会と
か出版パーティーとかが多かつ
たんです。そこで看護師時代の話
したら、それをそのまま書いて
くださいって強く勧められました
た。作文の成績も中ぐらいだった
ので、絶対だめだと言ったので
すけども、編集の人に絶対大丈夫と
言われて書いてみたら売れたので
「次も書きましょか」というこ
とになったんですよ。

木村 パーティーとかで看護師の
お話をされてる小林さんの姿や、
話の内容を聞いて、編集の人がこ
れはいけると思ったんですね。

小林 時代もあると思います。本
を初めて出した90年代の初め頃
には、看護のことを軽いタッチの
エッセーに書く人が少なかったん



ですよね。看護の道を案内するとか、医療のあり方についての問題提起するなどの本を書く人はいました。休憩室の雑談みたいに書いた本はなかったから、売れると思っただけでしょうね。

木村 確かにそうですね。今までは違った視点で、看護師の世界や医療現場の世界を教えてもらったという思いはありました。

小林 なんとなく看護師という職業を選んだ女の子が書きましたといった感じで書きましようって編集の人に言われて書いたら売れて、ドラマに使われたりして、次々って感じになっちゃったんですね。文章は全然だめっていうところからのスタートでした。10歳で小説を書いた額賀さんと全然違うんです。

額賀 下手っぴな小説でしたよ。多分もうどこにもないと思います。あの頃だったんで、大掃除とか、中学校に進級したタイミングで捨てたんですね。

小林 それ、もったいないですね。**額賀** もったいない気はしますよね。今読むと恥ずかしくなるかもしれないですけど。

木村 それが額賀さんのスタートですからね。小林さんはその後、

女性の生き方をテーマにした小説や、みどり、エンゼルメイクに関する著作を手がけられていますよね。私は、エンゼルメイクにすごく興味があるんですけども、取り組んだ理由はありますか。

小林 2年間の病院勤務時の体験が、ものすごく強烈でした。亡くなる人が多い病棟で、その方たちの対応をしたわけなんです。私が小さい頃は、近親者が家でご遺体を囲んでみとって、大切に処置した記憶があるので、病院で処置的に済ますということが残念で、病院をやめてからもいつか検討したいとずっと思っていました。2001年に、ついに研究会を立ち上げて、検討を始めたらすごく反響が大きかったです。漫画「おたんこナース」も、全体の半分くらいは、その2年間の実体験が物語になっています。

木村 みどりというのは、私たちがとって、切っても切り離せない



ものですね。

小林 はい。私は、看護師になるまで身近な人が亡くなったということがなくて、日常の時間の中で人が亡くなるというのを肌で感じ、とてもびびくりしました。衝撃が大きくて、そこに居合わせた人として何ができるかを考えました。

木村 エンゼルメイクについてご説明が必要かもしれません。死化粧という言葉もあります。

小林 亡くなった人の身だしなみの整えですね。お顔を中心として全身をその人らしく整えることがエンゼルメイクです。

木村 亡くなった方も、遺された方々も癒やされますね。

小林 そうですね。人が亡くなることは、本人には分かりませんが、周りの人にとっての出来事で、周りの人がどう思うか、どう記憶に残すかが大事ですね。儀礼もいろいろ行われてきましたが、どんな



ん省略されているのが現実ですね。**木村** だんだん簡素化されていますものね。

小林 時代の流れなのでしょうけど、人が誰かを亡くすことって人生の中で大きな営みですから、それをどういう風に考えていくか、これからのみどりについて、みんな考えていきたいと思っています。

木村 エンゼルメイクを知っているだけでも違いますものね。

小林 例えば、唇の色がちょっと元気な頃のようになったとかでも、家族の方にとってはすごく大切なことだし、一方で唇の色ひとつで全然その人ではなくなってしまうということもあります。顔は周囲のみんなまで共有しているものですから、場合によっては、周囲の人が本人より顔を見ますからね。その顔を最後に見て、ちょっと穏やかな顔をしていれば良かったと思えますからね。そういうことなどをテーマにしています。

木村 そして額賀さんですけども、日本大学芸術学部文芸学科を卒業後、広告代理店勤務を経て著述業へ、ということ、作家として活躍中です。2015年「屋上のウインドノーツ」で松本清張賞

を受賞しました。6年前ですが、いかがですか。

額賀 やっと6年たったのかという感じですね。

木村 受賞された時は、どんなお気持ちでしたか。

額賀 受賞した時はうれしかったですよ。「やったー」という気持ちと、出版、編集、ライター、写真撮影などやっているような広告の会社にいたので、本や小説を書いてご飯を食べていくのが、どれだけ大変かということが分かっていたので、ここからすごく大変だなという気持ちがありました。大変だなと思うまま、6年経ちました。

木村 その間にもさまざまな著作を発表されています。

額賀 ひたすら書きました。

木村 行方市周辺が舞台かなと思われる小説も書いてますね。例えば、鹿行地域出身の主人公だと思わせるのが、箱根駅伝にまつわる小説ですね。

小林 読ませていただきました。

額賀 ありがとうございます。

小林 名字がね、眞家さん、井坂さん、助川さんって同級生にもいた名前ですね。

木村 行方市に多い名字ですか。



額賀 クラスメイトにいる名前ですよね。眞家さんは絶対にいました。

小林 最後の頃に、女の子がバイトしている女将さんの名前が私と同じ名前だったの、光恵っていう名前。漢字も同じでうれしかったです。

額賀 一瞬だけ、最後一回だけ出てくるんですよ。

小林 すごく喜びでした。

木村 そこにも行方らしさが。

額賀 名字を書くときは、その土地に多い名前ってあるじゃないですか。その辺を拾うことが多いです。「タスキメシ」はそれがすごい多かったです。高校の時のクラスメイトに似た名字だと思いつながら、書いたりしました。

木村 じゃあクラスメイトの方が読んだら、私の名字使ったと思われるかもしれないですね。

額賀 ありました。当時の同級生が関西で先生をしてるんですけど、気づいてくれたみたいです。

その子のお母さんは、鹿行地域で先生をしているので、声をかけてもらいました。

木村 小説家を目指そうと思ったのは、本が好きだった、書くのが好きだったところからですか？

額賀 ずっと本を読むのが好きで、作家になりたいなってぼんやり思いながら、中学時代を過ごしてました。高校に入学したくらいで、みんな将来の夢を語ってたのが具体的な話を始めますよね。大



門学校に行くかとか、どういう専攻、自分も考え始めて、もう少し文章を書く勉強をしたと思うって日大の芸術学部を選びました。

木村 書くことをイメージに据えて、大学を選んだんですね。

額賀 何かしら書く仕事ができな

いかと思って、広告作りながら編集も記事も、ついでに写真も撮っ

てみたい会社に入社しましたけど、結果的に思ってた通りになりましたね。

木村 夢を叶えられたわけですからね。額賀さんが小説を書く上で、大事にしていることはありますか。

額賀 部活、スポーツ、仕事などを題材に話を書くんですけど、実際にそれらに取り組んでいる人がいるじゃないですか。その人たちがちゃんと認識した上で「これが書きたいがために、この題材を当てただけだよ」という風にはしたくないですね。例えば「タスキメシ」は、駅伝の話でしたけど「この話って駅伝である必要があった？」っていう風になるパターンにはしたくないです。実際にやっている人たちから、物語を書くのに

さう映らないように駅伝を書くんだと思ったら、駅伝以外のものに替えがきかない物語にしようと思って書いてます。

木村 「タスキメシ」、やっぱり駅伝じゃなかったら成り立っていないと思いましたがね。他のスポーツでも成り立ってないとも思いましたね。

01

固定資産税の課税免除

【問い合わせ】
税務課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

■ 過疎地域における固定資産税の免除が受けられます

- ▼ **対象地域**
旧麻生町
 - ▼ **対象業種**
製造業
旅館業（※ 1）
農林水産物等販売業（※ 2）
情報サービス業等（※ 3）
※ 1 下宿営業を除く
※ 2 地域内において生産された農林水産物または当該農林水産物を原料もしくは材料として製造、加工もしくは調理をしたものを店舗において主に他の地域の者に販売することを目的とする事業
※ 3 情報サービス業、インターネット付随サービス業、通信販売、市場調査等
 - ▼ **課税免除の要件**
青色申告書を提出する個人または法人
直接事業の用に供する家屋、償却資産、当該家屋の土地を取得した場合
※土地に関しては、当該家屋の敷地部分のみが対象で、取得日の翌日から起算して1年以内に当該家屋の建設の着手があった場合に限る
取得価格 500 万円以上
※法人の場合、別表の資本金規模による
 - ▼ **適用期間**
令和 3 年 4 月 1 日～令和 6 年 3 月 31 日までの取得に限る
 - ▼ **課税免除期間**
固定資産税が新たに課税されるべき年度から最大 3 年度分
 - ▼ **申請期限**
取得した日（事業の用に供した日）の翌年の 1 月 31 日まで
 - ▼ **必要書類**
固定資産税課税免除申請書
直近の青色確定申告書の写し
事業の用に供する設備等の取得が分かる書類
土地および工場等建物の平面図
その他必要となる書類
- 【国税の特例措置】**
- ▼ **特別償却の適用**
青色申告をする際の必要経費として、特別償却の適用を受けられる場合があります。詳しくは、管轄税務署にお問い合わせください。その際に、市から発行する確認書が必要となりますので、申し出てください。
- 【県税の特別措置】**
- ▼ **事業税・不動産取得税に課税免除**
県税の特別措置として、事業税（法人・個人）および不動産取得税の課税免除が受けられる場合があります。詳しくは、行方県税事務所にお問い合わせください。
 - ▼ **申告期限**
事業税：法人は原則事業年度終了の日から2月以内
※個人は当該年度の3月15日
不動産取得税：取得した日から 60 日以内

対象業種	資本金規模		
	5,000 万円以下	5,000 万円超	1 億円超
製造業	500 万円以上	1,000 万円以上	2,000 万円以上
旅館業	500 万円以上	1,000 万円以上	2,000 万円以上
農林水産物等販売業	500 万円以上	500 万円以上	
情報サービス業等	500 万円以上	500 万円以上	

注1.
建物等については、増築、改築、修繕または模様替えのための工事による取得または建設を含む
注2.（グレー囲いに該当）
資本金規模が 5,000 万円超である法人は新設、増設のみ

02 障がいのある方などの各種手当

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 市では、各種の福祉手当を支給しています

市では、重度の障がいのある方やその養育者の方が、自宅で安定した生活が送れるように、各種の福祉手当を支給しています。手当の支給を受けるには、市役所の窓口で申請を行い、認定を受けることが必要です。なお、障がいの程度や所得等の制限があります。

また、物価の変動に応じて手当額が改定されます。

■ 特別児童扶養手当

20歳未満で身体・知的・精神に障がいをもつ児童を家庭で監護、養育している父母もしくは父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

▼ 障がい区分および障害程度

1級：身体障害者手帳1級、2級

療育手帳④、A

精神障害者保健福祉手帳1級

2級：身体障害者手帳3級、療育手帳B

精神障害者保健福祉手帳2級

▼ 支給額

1級：52,500円（月額）

2級：34,970円（月額）

■ 障害児福祉手当

身体・知的・精神に重度の障がいをもつ、日常生活において常時の介護を必要とする在宅の20歳未満の方に支給されます。

▼ 障害程度

身体障害者手帳1級程度の身体障害

療育手帳④程度の知的障害

精神保健福祉手帳1級程度の精神障害

▼ 支給額

14,880円（月額）

■ 在宅障害児福祉手当

在宅で生活する20歳未満の重度の障がいのある方の保護者に支給されます。ただし、障害児福祉手当の受給者は除きます。

▼ 障害程度

身体障害者手帳1級、2級

療育手帳④、A

精神保健福祉手帳1級

特別児童扶養手当1級の受給対象児

▼ 支給額

3,000円（月額）

■ 特別障害者手当

身体・知的・精神に著しく重度の障がいをもつ、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方に支給されます。

▼ 障害程度

身体障害者手帳1級程度の身体障害

療育手帳④程度の知的障害

精神保健福祉手帳1級程度の精神障害

▼ 支給額

27,350円（月額）

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

FMかしま



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

03 成年後見制度

【問い合わせ】
 社会福祉課（玉造庁舎）
 ☎ 0299-55-0111
 地域包括支援センター
 ☎ 0299-55-0114

■ 成年後見制度についてご案内します

成年後見制度とは？

精神上の障がいにより、判断能力が不十分な方の財産や権利を守るための制度です。家庭裁判所に選任された「成年後見人等」が、本人に代わって生活全般にかかる必要な意思決定を代行・支援し、本人が不利益を受けないようにします。

▼ 成年後見制度の種類

① 法定後見制度

本人の判断能力が不十分な方が利用する制度。本人の判断能力に応じて「後見（判断能力が全くない方）」、「保佐（判断能力が著しく不十分な方）」、「補助（判断能力が不十分な方）」に分かれます。

※診断書等に基づき、家庭裁判所が

「後見」、「保佐」、「補助」を決定します。

② 任意後見制度

判断能力が十分あるうちに、将来自分の判断能力が不十分になった時の支援者や支援内容を事前の契約によって決めておく制度

※本人の判断能力が不十分になり、家庭裁判所が認めた時点から開始されます。

▼ 利用できる方

認知症、知的障がい、精神障がい等の精神上的の障がいがあり、判断能力が不十分な方

▼ 申し立て（申請）ができる方

原則は、本人、配偶者、4親等内の親族、検察官または本人の福祉を図る目的で市町村長のいずれかが申請できます。

▼ 成年後見人等の具体的業務

① 財産管理

本人に関する財産（預貯金、不動産や動産、年金、日常生活費等）を管理する。

② 日常生活の支援（身上保護）

介護・福祉サービス利用等の手続きや利用料の支払い、施設入所の際の契約等を行う。

※本人の日用品の買い物はできません。

※親族以外の第三者（弁護士・司法書士等）が成年後見人等に選任された場合、本人の日用品の買い物はできません。また、入院や施設入所時の保証人や身元引受人になることはできません。死亡した場合、葬儀を行うこともできません

▼ 成年後見人等になれる方（法定後見制度）

親族、弁護士・司法書士等の専門家

※本人の心身の状態、生活や財産の状況等一切の事情を考慮し、家庭裁判所が選任します。

■ 市では、成年後見制度についての相談や申し立て書類の作成支援等を行っています。

<相談窓口> 2カ所で相談を受けています

65歳以上の高齢者

介護福祉課 地域包括支援センター（旧玉造保健センター）

☎ 0299-55-0114

65歳未満の障がいのある方

社会福祉課 障害福祉グループ（玉造庁舎）

☎ 0299-55-0111

04 新成人の皆さまへ(国民年金の加入)

【問い合わせ】
国保年金課(玉造庁舎)
☎ 0299-55-0111

20歳になったら国民年金

国民年金は、一定の年齢になったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことをお知らせします。

※厚生年金保険に加入している方を除きます。

20歳になったら、忘れずに国民年金保険料を納めましょう。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

◎「学生納付特例制度」

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制度です。

対象者となる学生は、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)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

◎「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

※保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。

また、保険料には学生納付特例制度、納付猶予制度の他、免除制度があります。

※国民年金のご相談・手続き等については市役所または年金事務所までお問い合わせください。

◎国民年金のメリット：基礎年金の半分は国(税金)から支払われています。

▶動画のご案内はこちら(日本年金機構ホームページ)

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



広告

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

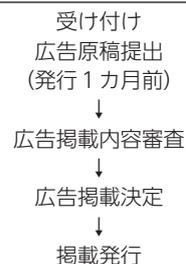
問合せ 0299-91-1171 秘密厳守・夜間対応可
 弁護士 瀧 智英(茨城県弁護士会所属) 鹿島セントラルビル新館5階
 弁護士 谷本 雅晃(茨城県弁護士会所属) 茨城県神栖市大野原4-7-11

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



05 特定健康診査について

【問い合わせ】
国保年金課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ マイナポータルで特定健康診査の結果が閲覧できます

マイナンバーカードの健康保険証利用を申し込むと、令和3年10月から特定健康診査（以下「特定健診」という）の結果をマイナポータルで閲覧できるようになりました。

詳しくは、下記のマイナンバーカードの健康保険証利用に関するページをご覧ください。

外部サイト <https://www.mhlw.go.jp/content/10200000/000577618.pdf>

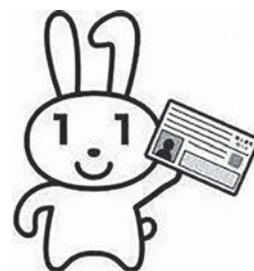
■ オンライン資格確認等システムによる特定健康診査情報の提供について

令和3年10月から「高齢者の医療の確保に関する法律」等の一部改正により、オンライン資格確認等システムを活用とした特定健診等データの保険者間のデータ提供が開始されました。

これにより、システムを使用した場合に限り、転入や他の健康保険喪失などにより行方市国民健康保険被保険者となったときは、被保険者の同意なしに加入以前に受けた過去の特定健診のデータを取得することができるようになりました。ただし、保険者間で、特定健診等データの提供することを希望しない場合は、加入している健康保険の保険者に申し出る必要があります。

この特定健診情報の取得に同意されない場合は「不同意申請書」に必要事項を記入のうえ、国保年金課まで提出してください。

※「不同意申請書」は、ホームページからダウンロードするか国保年金課までお問い合わせください。



06 令和4～7年度 学校給食用物資納入業者登録申請受け付け

【問い合わせ】
北浦学校給食センター
☎ 0291-35-2581

■ 安心安全な物資の調達を図るため、基準を満たす物資納入業者の登録を行います。

▼ 受付日時

1月11日（火）から2月4日（金）まで
9:00～16:00（土日祝日を除く）

▼ 必要書類

学校給食用物資納入業者登録申請書
※市ホームページからダウンロードまたは
北浦学校給食センターに備え付けてあります。

▼ 添付書類

- ① 食品衛生監視票（写し）
- ② 保健所の営業許可証（写し）
- ③ 主な販売先調書（令和3年）

④ 取扱業者報告書

⑤ 営業所、製造所および倉庫の所在地および見取り図

⑥ 納税証明書（令和3年度）

▼ 申込先

北浦学校給食センター
〒311-1705 行方市内宿 738-1
☎ 0291-35-2581

07

子育て世帯向け支援金情報

【問い合わせ】

こども福祉課(玉造庁舎)

☎ 0299-55-0111

■ 令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金(先行給付金)

本市では、所得制限を設けずに、全ての子育て世帯を支援します。

▼ 対象児童

平成15年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた児童

▼ 支給対象者

- ① 令和3年9月分の児童手当受給者
- ② 令和3年9月30日時点で行方市に住居があり、児童(平成15年4月2日から平成18年4月1日生)を養育している者のうち、生計を維持する程度の高い者
- ③ 令和3年10月1日から令和4年3月31日までに生まれた新生児に係る児童手当受給者

▼ 給付額

対象児童1人につき、5万円

▼ 申請受付期限

令和4年3月31日(木)まで

※申請書に同封の返信用封筒にて、郵送でご提出ください。

▼ 給付金の手続きについて

支給対象者①に該当する方、①②に該当する方

本市から児童手当を受給している方については申請不要です。支給日等については、12月中旬に発送したお知らせをご覧ください。

支給対象者②に該当する方、

①～③に該当する公務員の方

申請が必要です。

令和4年1月初旬に申請書を送付します。世帯主あてに送付しますが、申請は支給対象者に該当する方が行ってください。支給決定後、随時指定口座に支給します。

支給対象者③に該当する公務員以外の方

申請は不要です。令和4年1月下旬以降、児童手当登録口座に支給予定です。

子育てがんばろう!



■ 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援金特別給付金の申請はお済みですか?

対象児童1人当たり、**5万円**が受け取れます。申請期限は**令和4年2月28日(月)**までです。

対象児童は、令和3年3月31日時点で18歳未満(特別児童扶養手当を受給している児童は、20歳未満)の者で下記の条件に該当する世帯

▼ ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯の場合

- ① 令和3年度分の住民税均等割が非課税である者
 - ② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月1日以降の収入が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税である者と同様の事情にあると認められる者(家計急変者)
- ※令和3年4月以降令和4年2月末までに生まれる新生児も対象となります。

▼ ひとり親世帯(公的年金等受給または感染症の影響で家計が急変した世帯)の場合

- ① 公的年金等を受給していることで令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない者
※「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。
- ② 平成31年(令和元年)の収入が、児童扶養手当の所得制限限度額を上回っていたため、令和3年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている者

※ただし、上記の給付金をすでに受けている場合は、本給付金の支給はできません。

08 空き家利活用セミナー

【問い合わせ】
事業推進課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811



第一部で
空き家が
わかる!

第二部で
空き家で
得する!

お申し込みはFAXもしくは
こちらのQRから!



地域の空き家を宝に変える **参加無料** **無料相談会**
行方市 空き家利活用セミナー

近年、大きな社会問題となっている「空き家」
行方市では、この空き家を地域の宝に変えるべく、官民連携での取り組みをスタートさせています。
本セミナーでは、その一環として空き家利活用のトレンドから、実際の活用例、
行方市の空き家バンクのご紹介まで行います。

先着30名様

日時 令和4年 2月4日(金) 14:00～16:00 (開場/13:30) 場所 行方市情報交流センター
(茨城県行方市麻生 1561-9) 駐車スペースあり

第1部 14:00～14:40

必見! 空き家と移住・
交流をめぐる
トレンド解説!



講師 朽尾 圭亮 氏

総務省認定 地域力創造アドバイザー
経済産業省認定 中小企業診断士
株式会社船井総合研究所地方創生部
マネージャー

第2部 14:40～15:30

実践! 行方市での
空き家利活用の
ススメ



講師 菊地 章雄 氏

茨城高専物質工学科卒業
茨城大学農学部卒業・学士(農学)
武蔵野大学環境マネジメント課程修了・
修士(環境学)

プロフィール

茨城県石岡市出身。実家の農業を2013年に法人化し
代表取締役社長に就任。2019年より国立環境研究所
に勤務。
2019年10月に行方市藤井に築約50年の日本家屋を
購入し、翌年より家主滞在型民泊を夫婦で運営。
現在、空き家を活用し2軒目オープンに向け準備を進め
ている。
行方市ビジネスプランコンテスト2020 グランプリ受賞。

第3部 15:30～15:45

行方市空き家施策紹介!

行方市 事業推進課 地域経営グループ

行方市で展開する空き家バンク、及び
その活用方法についてご紹介します。

無料相談会

主催：行方市 事業推進課 TEL/0299-72-0811 内線(73)374
お問い合わせ

FAX 申込用紙 0299-72-1537 事業推進課 地域経営グループ

お名前		住所	
電話番号		E-mail アドレス	
お聞きに なりたい内容		無料相談に 申込欄	<input type="checkbox"/> 無料経営相談を申し込む

※チラシ上部のQRからも簡単にお申込みいただけます。

09

市税と保険料

【問い合わせ】

収納対策課（納付全般）・税務課（市税）

麻生庁舎 ☎0299-72-0811

介護福祉課（介護保険料）・国保年金課（後期高齢者医療保険料）

玉造庁舎 ☎0299-55-0111

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4年3月2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 (㎡)	見積価額 (円)	公売保証金(円)
2021-1	行方市羽生字鳥塚	2240 番	田	1,697	300,000	30,000
2021-6	銚田市荒地字中道東	348 番	中止	1,859.88	1,120,000	120,000
	銚田市荒地字中道東	349 番1		531		
	銚田市荒地字中道東	348 番地		165.01		
2021-7	行方市於下字於下	2104 番	田	2,016	366,000	40,000
2021-8	行方市小幡字根本	2185 番	田	1,817	270,000	30,000
2021-9	行方市白浜字苅場	1957 番	田	925	85,000	要しない
2021-10	行方市白浜字上ノ宿	285 番	宅地	442.97	1,170,000	120,000

- 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き等については、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。

1月の市税と保険料は・・・

国民健康保険税 第7期 後期高齢者医療保険料 第7期

納期限（振替日）は1月31日です。

「市報行方」は、公共施設等にも配置しています。
スマートフォンをお持ちの方は、こちらのQRコードから「市報行方」をホームページでご覧になれます。

【市報配布に関するお問い合わせ】

総務課（麻生庁舎）☎0299-72-0811



行方市公式 LINE
市の情報を配信中！



医療機関案内

➤ 茨城子ども救急電話相談 24時間 365日
☎050-5445-2856（短縮ダイヤル#8000）

➤ 茨城おとな救急電話相談 24時間 365日
☎050-5445-2856（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





3回目コロナワクチン接種のお知らせ

国の方針に基づき、新型コロナウイルスワクチンの追加（3回目）接種を実施します。なお、このお知らせは令和3年12月時点での国および県の方針に基づき作成しております。今後、国および県の方針の決定状況により、以下の市の接種方法も変更となることがあります。

最新の情報については、随時、市のホームページ等でお知らせします。

▼ 接種時期の目安

接種開始時期は、2回目の接種をした日から原則8カ月以上の間隔を空け、1回接種します。

▼ 接種券発送の目安

2回目の接種日から原則8カ月以上を経過した時期に接種できるよう、3回目用の接種券を順次送付します。

※国からのワクチン供給が整い、医療機関での接種が可能となった予約枠数に合わせ、段階的に接種券を発送する予定です。

▼ 3回目ワクチン接種の対象者

新型コロナウイルスワクチンの接種をすでに2回受けており、3回目の接種を希望する18歳以上の方

▼ 費用

無料

▼ ワクチンの種類

当面は、薬事承認されているファイザー社製ワクチンを使用します。なお、武田/モデルナ社製ワクチンについても国が薬事審査中です。国において武田/モデルナ社製ワクチンの使用が承認された場合は、ワクチンの供給状況に合わせ、いずれかのワクチンを使用することとなります。

▼ お問い合わせ

行方市お問い合わせ・相談窓口ダイヤル

☎ 0291-32-7087

受付時間：月曜日から金曜日（祝日を除く）
9:00～17:00

1回目・2回目接種と異なるワクチンを使用する場合の安全性については、以下のように厚生労働省から示されています。（厚生労働省Q&Aから引用）

■ 追加接種に使用するワクチンは、初回接種に用いたワクチンの種類に関わらず、mRNAワクチン（ファイザー社のワクチンまたは武田/モデルナ社のワクチン）を用いることが適当であるとされていますが、当面の間は、薬事承認されているファイザー社のワクチンを追加接種で使用するかとされています。

■ 追加接種において、初回接種で使用したワクチンと異なるワクチンを使用すること（交差接種を伴う追加接種）の効果や安全性を評価した米国の研究によれば、交差接種を伴う追加接種の抗体価の上昇は良好であること、また、副反応に関しては、初回接種で報告されたものと同程度であり、交差接種と同種接種で差が無かったと報告されています。

高齢者等 PCR 検査受け付けます！【1・2月】

9月から基礎疾患のある40歳以上の方を対象に加え、個人負担金を減額しました。

感染地域への往来、飛行機に搭乗、不特定多数の人との会合、ワクチン未接種の方など感染に不安のある方は、ぜひご利用ください。

▼ 期日

1月13日（木）、27日（木）

2月10日（木）、24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



令和3年第13回「なめがた狂歌第2期」入選者発表

第13回なめがた狂歌第2期の入選者が決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。掲載の都合上、作品は省略させていただきますが、HPからご覧いただけます。(順不同・敬称略)

北海道	木下 高一	千葉県	鈴木 一満	日体大	多湖 麻菜美
北海道	穂苅 敏	神奈川県	やーくん	日体大	富田 澄玲
群馬県	奈良 博吉	岐阜県	金子 幸治	日体大	林 瑚雪
行方市	須貝 明	岐阜県	細江 美幸	日体大	丸山 千恵蔵
行方市	松本 玉江	北浦小	横瀬 圭佑	日体大	陸川 明日香
行方市	舘 幸江	玉造小	石橋 結遥	日体大	清水 敦希
那珂市	大森 勝代	玉造小	栗山 凜	日体大	庄司 優空
那珂市	小堀 ますみ	玉造小	小山 日和	日体大	澤田 つくし
土浦市	腰山 佑子	玉造小	成島 煌介	日体大	鈴木 雄太
土浦市	腰山 清志	玉造小	荒井 那月	日体大	岩崎 穂乃歌
日立市	川澄 と貴子	玉造小	小島 葉月	日体大	佐野 晃
常陸太田市	石井 保美	水海道二高	野邊 麻尋	日体大	近藤 知穂
埼玉県	佐々木美知子	日体大	生沼 夏帆	日体大	秋山 和奏
千葉県	奥村 利夫	日体大	宮尾 芽依		
千葉県	安田 蝸牛	日体大	玉利 華奈乃		

第15回水郷美術展覧会 作品募集

行方市・潮来市の芸術愛好家や作家の皆さまの作品を鑑賞する機会を提供すると共に美術振興に資するために「第15回水郷美術展覧会」を開催します。新型コロナウイルス感染症の拡大で延期となっておりました展覧会が、1年振りに開催されますので、各分野の作品に取り組んでいる皆さま、奮ってご応募ください。

▼ 会期

3月2日(水)～6日(日)

▼ 会場

行方市麻生公民館 体育室

▼ 種目

- 第1部 絵画 40号以内の物
(油彩・水彩・パステル・版画・日本画・水墨画・イラスト等)
- 第2部 書道 縦2.12m 横1.52m以内の物
- 第3部 写真 半切～全紙(高校生は四切可)
- 第4部 陶芸 縦、横、高さ1メートル以内とする。

▼ 出品料

1,000円

▼ 搬入日時

2月28日(月) 10:00～12:00(麻生公民館体育室)

▼ 申し込み

第15回水郷美術展覧会出品申込書(別紙様式)を令和3年12月21日(火)から令和4年1月31日(月)までに行方市教育委員会生涯学習課(北浦庁舎2F)および各公民館へ提出してください。要項および申込書は生涯学習課および各公民館に配置されています。

▼ 問い合わせ先

〒311-1792 行方市山田 2564-10
水郷美術展覧会事務局
(行方市教育委員会 生涯学習課内)
☎ 0291-35-2111 FAX 0291-35-1785

広告

介護が必要になり、お困りの方・ご家族様、まずはお気軽に、お電話下さい。

介護老人福祉施設・ショートステイ・居宅介護支援事業所・デイサービス



特別養護老人ホーム あそうの郷

TEL: 0299-73-0311

〒311-3831 茨城県行方市青沼981-2



優秀教職員ティーチャーオブティーチャーズ表彰 麻生小教諭 浅野貴宏先生

麻生小学校教諭 浅野貴宏先生が、優秀教職員ティーチャーオブティーチャーズ(TOT)として、茨城県教育委員会から表彰されました。TOTは、教育活動において顕著な成果を上げ、人格・見識共に優れた他の教職員の模範となる教職員に贈られるもので、今後文科大臣から表彰される予定です。これまでの浅野先生のICTを活用した学習、プログラミング教育など情報教育に関する研究の他、教職員の指導力の向上を図る取り組みが高く評価されました。浅野先生のますますのご活躍を期待します。

第60回記念茨城県更生保護大会 安心安全な地域社会を目指して

なめがた地区保護司会、行方市更生保護女性会の方々が、更生保護事業に尽力した功績により、受賞されました。

保護司会、更生保護女性会の皆さまは、犯罪や非行を防止し、立ち直りを支え、安心安全な地域社会を築くことを目指し、活動を続けております。

受賞された皆さま(順不同・敬称略)

宮内 智子	長谷川 博	橋本 清一	正木 邦夫	羽生 武雄
高野 道子	荒野 一郎	大輪 一雄	生井沢 忠夫	高崎 敏子
藤崎 登美子	豊田 和代	中田 美代子	関野 美智子	野川 よしえ



シクラメンの鉢植えが贈られました 行方市更生保護女性会の皆さま

行方市更生保護女性会(玉造支部)の皆さまが玉造庁舎を訪れ、シクラメンの鉢植えを寄贈しました。

行方市更生保護女性会は、玉造支部の他に麻生支部、北浦支部があり、支部ごとに各庁舎や公民館等を訪れ、明るい社会づくりを目指す活動の一環として、シクラメンの配布を行っています。



令和3年度文化芸術における茨城県知事表彰 羽生正枝さん

11月9日(火)、令和3年度文化芸術における茨城県知事表彰として、本市から羽生正枝さんが受賞されました。鈴木市長を表敬訪問し、受賞の報告を行いました。羽生さんは、長年にわたり民謡や詩吟に携わり、地域の中心的存在として今まで培ってきたノウハウを活かし、文化活動の発展のために日々活躍されてきました。現在は、市文化協会カラオケ親睦会の副会長として、老人福祉施設等へ慰問するなど、地域の福祉貢献活動にも積極的に関わっています。この度は、永年の文化芸術活動の振興に貢献し、その功績が認められ受賞となりました。おめでとうございます。

寄付金 1 千万円をいただきました 藤崎知子さん

昨年 9 月 21 日（火）、本市在住の藤崎知子さんから、市へ現金 1 千万円の寄付をいただきました。

同年 11 月 17 日（水）に麻生庁舎で行われた感謝状授与式では、鈴木市長から藤崎さんへ感謝状が手渡されました。

ご厚情に感謝し、大切にさせていただきます。ありがとうございました。



節電キャンペーンの実施 セイミヤモール麻生店にて

11 月 20 日（土）、行方市家庭排水浄化推進協議会の皆さまにより、セイミヤモール麻生店において節電キャンペーンを実施しました。

このキャンペーンでは、当協議会の会員が電気の使用量を減らすことや、霞ヶ浦・北浦の水質を良くすることを目的に、買い物客を対象にアクリルタワシやチラシ等の啓発グッズを配布しました。



茨城県芸術祭俳句部門受賞 井川幸子さん

10 月 26 日（火）、茨城県芸術祭で井川幸子さんの俳句記念集「あしあと」が茨城文学賞の俳句部門を受賞され、11 月 23 日（火）に水戸市で表彰式が行われました。審査員から、井川さんの作品は「日常性に富み、内容が年を追って深まっている」と評価されました。

井川さんは「読み書きが好きなので、これからもコツコツと自分の趣味をやっていきたい」とおっしゃっていました。俳句を書き始めて約 20 年になる井川さんの今後の作品も楽しみです。



株式会社 EXx (エックス) と包括連携協定を締結 電動マイクロモビリティの活用

11 月 24 日（水）、電動マイクロモビリティ事業を行う、株式会社 EXx と「包括連携協定」を締結しました。この協定は、電動マイクロモビリティ（電動キックボード）を活用し、観光・地域振興・環境に優しい公共交通網の構築などを進め、持続的なまちづくりを実現することを目的としています。

電動キックボードは、体力を使わず短距離の移動に便利なため、新しい交通手段としての広がりが想定されます。

今回の協定により、本市は活力のある地域経済と環境に優しく、住みやすい持続可能な地域社会の構築を推進していきます。





▲間伐材使用の感謝状

鹿行農林事務所長から感謝状贈呈 玉造資源を守る会

11月25日(木)、鹿行農林事務所長から鹿行管内多面的機能支払交付金長期活動組織への感謝状が贈呈されました。

玉造資源を守る会(成嶋常松会長)の皆さんは、10年以上にわたり農地や農業用施設の適切な保全管理や持続的な保全管理体制の構築を目的に、取り組みを行っています。組織において、水路の草刈りや補修・植栽や清掃活動など、地域の皆さんと一体となって活動しています。

環境講演会の開催 環境保全行方市民会議

11月29日(月)、環境保全行方市民会議では、国連の定める持続可能な開発目標「SDGs」を分かりやすく学んでもらおうと、玉造中学校2年生を対象に環境講演会を開催しました。

講師には、お笑い芸人のエルシャラカーニさんをお招きし、環境授業の一環として、お笑いを交えたテンポの良いトークで、SDGsの掲げる17の目標について説明していただき、笑いあふれる講演会となりました。なお、開催にあたり司会進行および講師へのお礼の言葉については、生徒自身が心を込めて発表し、盛り上がりました。



左から 須貝 稔氏、市村 茂夫氏、野友 豊明氏、竹内 友巳氏

新しい選挙管理委員会委員が選出されました 4人の委員が選出されました

行方市選挙管理委員会委員の任期満了に伴い、行方市議会において4人の委員が選挙により選出され、令和3年12月1日開催の選挙管理委員会において委員長に市村茂夫氏が、委員長職務代理者に野友豊明氏がそれぞれ選出されました。任期は4年です。

問い合わせ：選挙管理委員会(総務課内) TEL 0299-72-0811

教育委員会委員が任命されました 久米雅文 氏

教育委員会委員が、議会の同意を得て市長から任命されました。

任期は、令和3年12月1日から4年間です。

○教育委員会委員 久米 雅文 氏



横田教育長 久米委員 鈴木市長

年末の交通事故防止県民運動 行方市街頭キャンペーン実施

12月1日(水)、ベシヤ玉造店において年末の交通事故防止県民運動に伴う行方市街頭キャンペーンを実施しました。

啓発活動として高須交差点に移動し、のぼり旗での立哨や赤信号で停止しているドライバーに対し、交通安全啓発品を配布しました。

協力団体：市交通安全協会、市交通安全母の会、地区地域交通安全活動推進委員協議会、地区安全運転管理者協議会、行方警察署等



農業施策に関する要望書を提出しました 行方市農業委員会

12月9日(木)、行方市農業委員会(高塚利英会長)は、令和4年度行方市農業施策に関する要望書を市長へ提出しました。地域農業を取り巻く環境は、農業者の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加、鳥獣害被害等さまざまな課題を抱えています。本要望書は、認定農業者、農業後継者、女性農業団体など「現場の声」を積み上げ、農業に取り組める環境づくりが構築され、本市の農業が発展するよう要望したものです。

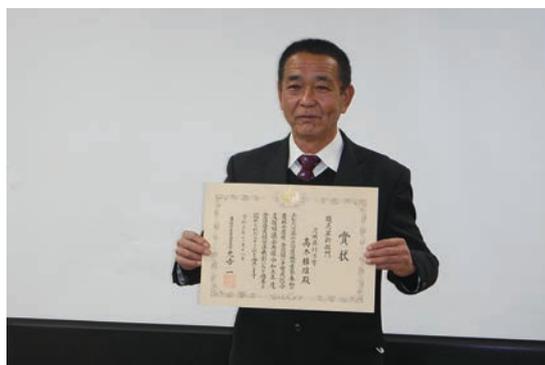
令和3年度全国優良経営体表彰 販売革新部門経営局長賞を受賞

11月18日(木)「第23回担い手サミット in 茨城」がオンラインにて開催され、行方でかんしょを作付けしている高木雅雄さんが経営局長賞を受賞されました。

12月14日(火)には、行方地域農業改良普及センターにおいて賞状の伝達式も行われました。おめでとうございます。

高木さんが出演している担い手サミットの動画は、令和4年3月31日(木)まで、第23回担い手サミット in 茨城公式ホームページにてご視聴いただけます。

URL [https://ibaraki-ninaite.jp/]



第31回玉造ロータリークラブ杯 少年サッカー大会

11月14日(日) 麻生多目的グラウンド

高学年の部

優勝	玉造 FC
準優勝	FC 麻生
3位	FC 北浦

低学年の部

優勝	FC 北浦
準優勝	FC 麻生
3位	玉造 FC

第5回行方杯 U-10 ハンドボール大会

11月14日(日) 麻生運動場体育館

優勝	スポーツ少年団守谷クラブ
準優勝	新治クラブ
3位	土浦ハンドボールクラブ

行方市麻生杯柔道交流大会

11月27日(土)
麻生運動場体育館

一般の部

優勝 土子 武竜(麻生)

小学6年生の部

優勝
大原 大毅(鉾田)

中学3年生の部

優勝 関野 龍成(成柔館)

小学5年生男子の部

優勝
田中 湊(麻生)

小学5年生女子の部

優勝
梅原 由衣(麻生)

第14回

人生100年時代を生きる資産とSDGs

行方市SDGs推進アドバイザー・茨城大学准教授 野田 真里

年始のご挨拶 — SDGsからみる2022年度の社会制度変更

市民の皆さま、明けましておめでとうございます。2022年(令和4年)もよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス禍につき、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルスの世界的な流行は、ウイルスの変異等もあって、なかなか終息の目途が立っていません。新型コロナウイルス禍は、SDGsの全ての目標と関連しており、この危機を乗り越えることはSDGsの真価が問われているといえるでしょう。SDGsの目標年である2030年まであと9年、持続可能な行方の実現にむけて、皆さまとともに歩んでまいりたいと存じます。

2022年は、私たちの生活に大きく影響する社会制度の変更がなされます。ここでは、年金改革について、SDGsの観点からみてみましょう。

人生100年時代の資産とSDG 8「適切な雇用」

人生100年時代において、活力ある高齢化と、マルチステージの人生への転換が鍵となることを説明いたしました(本連載、第12、13回)。これを実現するための資産として、L・グラットン教授(ロンドンビジネススクール)は「有形資産」と「無形資産」をあげています。無形資産については別に譲り、ここでは有形資産(tangible assets)、なかでも老後において深刻なお金の問題について考えてみましょう。いわゆる「老後2000万円問題」(2019年金融庁報告書)の衝撃は、記憶に新しいところです。

SDGsのターゲット8.5には「2030年までに、若者や障害者を含むすべての男性および女性の、完全かつ生産的な雇用およびディーセント・ワーク、ならびに同一労働同一賃金を達成する」とあります。高齢者を含めて全ての

人々が、適切な雇用と賃金を得ることが重要といえるでしょう。

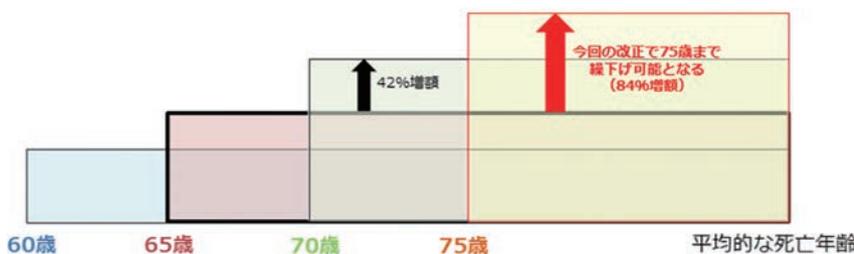
年金改革と高齢者が長く働くインセンティブ

新年度の年金改革においては人生100年時代にむけて高齢者が長く働き、金融資産を確保するための政策的インセンティブ(動機付け、報奨)が提供されます。第1に、60歳〜64歳の方の高齢者の年金支給停止基準(賃金と年金の月額)が28万円から47万円に緩和されます。つまり、60〜64歳の方がお仕事を続けた場合、従来28万円を賃金と年金の月額が超えた場合に、年金の支給停止となっていたものが、47万円に引き上げられます。(特別支給の老齢厚生年金を対象とした在職老齢年金制度の変更・低在老)なお、65歳以上の方については、現行の47万円のままです(在職老齢年金制度・高在老)。

第2に、在職時改定の制度が導入されます。これにより「就労を継続したことの効果を、退職を待たずに早期に年金額に反映することで年金を受給しながら働く在職受給権者の経済基盤の充

実が図られます」(厚生労働省)。そして第3に、年金開始年齢の変更がなされます(図)。年金支給年齢が75歳まで繰り下げられるようになり、長く働いて年金を受け取る時期が遅くなるほど、年金が増加する(最大84%)仕組みになります。人生100年時代、持続可能で多様な生活を元気に実現したいものですね。

図 年金支給開始年齢の変更



出典：厚生労働省「年金制度改正法(令和2年法律第40号)が成立しました」(2021年12月15日閲覧 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000147284_00006.html)

誰一人取り残さない 情報発信のサイクルを目指して

第5回 教育現場でのUDフォントの活用



GIGAスクール構想という言葉をご存じでしょうか。2019年に文部科学省から発表された構想で、小中学校の生徒児童一人一台のICT端末を配備し、多様な子どもたちに最適化された創造性を育む教育を実現するための取り組みのことを指します。ICT教育を推進する行方市の小中学校では、一人一台のタブレットが用意され、日々の学びも始まっています。今回は、このタブレット学習におけるUDフォントの活用についてお伝えします。

玉造中学校の総合学習「私たちの未来〜郷土を調べ。未来を想像しよう!〜」では、生徒一人一人が行方市の魅力について、調査し発見した内容を最終的にプレゼン資料にまとめ発表します。このプレゼン資料では、UDフォントを活用するだけでなく「伝わる」プレゼン資料作りを目指します。

ノウハウを学び、プレゼン作りへ

12月16日(木)に玉造中学校1年生を対象に、伝わるプレゼン資料を作るために外部講師を迎え、作り方の心得とノウハウを学びました。

そもそも「プレゼンとは誰のための情報でしょうか?」「プレゼンとは、いくつかの情報からできている?」など、講師からの問いかけに、声を上げ元気よく回答する場面もあり、冒頭から「知りたい」という意欲が生徒の皆さんから感じ取ることができました。

実践的なプレゼンデザインのパートでは、なぜ読みやすくなるのか、なぜ見やすいスライドになるのか考えながら、ノウハウを学んでいきました。最後に、タブレットで講師から配布されたサンプルのパワーポイントデータを開き、伝わるプレゼン資料を自分自身で作っていく「ワーク」を体験しました。

友達同士で、協力しながらフォントの種類を変える方法・大きさを変える方法・行間を広げる方法

などシェアし、作業を進めました。

最後に、講師が実際にデータを作る様子を見ると「見やすくなった!」と声が上ががり、80人が一体となった授業となりました。

3学期には、選抜メンバーが実際にプレゼンテーション発表をする様子を「なめテレ」で放送する予定です。「伝わる」プレゼン資料が今から楽しみです。



時には友達と意見交換しながら、時には一人黙々と資料を作成しました。

編集協力・株式会社モリサワ



図書館

行方市立図書館

☎0299-55-1495



おすすめ新着本

ひとりじめ (浅田 美代子)



姉であり、母であり、親友だった樹木希林さん。希林さんとの出会い、結婚 & 離婚のこと、いくつもの恋、そして希林さんとのお別れ…。ずっと「ひとりじめ」にしてきた希林さんの思い出と、青春の日々を綴ったエッセイ。

人気アーティストのCDあります!

図書館には本だけでなく、900点以上のCDが置いてあります。ぜひ一度ご覧ください。

- Bloom (Superfly)
 - CEREMONY (KING GNU)
 - Love まちがいさがし (菅田将暉)
 - エスカパレード (Official 髭男dism)
 - おいしいパスタがあると聞いて (あいみょん)
- And more...



イベント情報

おいで絵本の楽しい時間

- ▶日時 1月19日(水) 10:30～
- ▶場所 図書館2階 おはなしの森
- ▶内容 乳幼児とその保護者の方を対象とした絵本の読み聞かせを行います。参加希望の方は、図書館まで電話でお申し込みください。



舞花のごとく (あさの あつこ)



わたしたちの森 (シアナ・マリノ)



焼き菓子の教科書 (熊谷 裕子)



あかいてぶくろ (林 木林)



ほんやねこ (石川 えりこ)



ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー2 (ブレイディ みかこ)

January 1月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 休	3 休	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 休	18	19	20	21	22
23	24 休	25	26	27	28 休	29
30	31 休					

行方市のうた



<https://www.youtube.com/watch?v=IVAUma8WqLM>

(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 子どものら
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



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。

「介護の悩み、話しませんか？」

みなさん「介護者のつどい」を知っていますか？

「介護者のつどい」は、ご家庭で介護をされている方や介護の経験がある方が集まり、自由に話していただく場です。

「毎日介護をしているけど、みんなどうやっているのかな?」、「認知症の対応に困っているんだけど・・・」など、日頃一人で抱えている介護のストレスや悩みをみんなでお話し合い、悩みを共有し情報交換することで少しでも気持ちが軽くなればと思っております。

どなたでも自由に参加できますので、ぜひご参加ください!

▼ 場所

天王崎観光交流センター「コテラス」 2階多目的室

▼ 実施日

毎月 第1月曜日 (※令和4年1月は休み)

▼ 時間

13:30 ~ 15:00

▼ 参加費

無料



詳しい内容・申し込みについては、地域包括支援センターまでお問い合わせください!

《 シルバーリハビリ体操コーナー ~肩こり予防~ 》



両肩を抱くようにして、
肩甲骨の間を伸ばす



くりっ
っ
っ
っ
っ

体をゆっくり
左右へひねる



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。

今年もよろしくお願いたします。

妊娠・出産・子育てに関するご相談は子育て世代包括支援センターどれみまでご連絡ください。今年も妊娠期から子育て期を切れ目なくサポートしてまいります。保健師や子育てコンシェルジュが皆さまのお悩みお困りごとに丁寧に対応いたします。お気軽にご相談ください。スマホやPC等をご使用いただいでオンライン相談にも対応しておりますので、下記までお申し込みください。

どれみでは、母子健康手帳等の交付(予約制)・子育てママ応援品、子育てママ育児支援品の贈呈・子育て広場、親子講座、子育て力アップ講座、骨盤ヨガ講座、ベビーマッサージ教室、子育てほっと!サロン、リフレッシュママクラスの開催・子育てサークルの支援等を行っています。

申し込み・お問い合わせ

子育て支援センターどれみ

☎：080-2211-4411

メール：kosodate@city.namegata.lg.jp

子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30

【午後】 13:00～15:00

1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
5	水	▲		○			
6	木	★				○	
7	金			★			
11	火	○				★	
12	水					♪	
13	木	○		▲			
14	金			○		◆	
17	月			♪			
18	火	○				○	
19	水	○		◆			
20	木	○				○	
21	金			○		○	
24	月			○			
25	火	◆		○			
26	水	♪				○	
27	木			○		▲	
28	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。

◆ベビーマッサージ教室参加者募集◆

下記の日程で、ベビーマッサージ教室の参加者を募集します。マッサージを通して、赤ちゃんからのメッセージを受け止め、親子の絆を深めましょう。

【日時】 2月10日(木) ①10:00～10:30

②11:00～11:30

※終了後、10分程度ママ同士の交流および育児相談の時間を設けます。

【場所】 行方市保健センター

【対象】 ①1カ月～5カ月児の親子

②6カ月～10カ月児の親子

【講師】 松田佳織先生

【定員】 各5組

【持ち物】 ベビーオイル・バスタオル(普段お使いになっているもの)・ハンドタオル2～3枚・飲み物

【申込期間】 1月17日(月)～2月4日(金)

【申込先】 子育て世代包括支援センターどれみ

◆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】 1月31日(月)
10:00～11:15

【場所】 行方市保健センター

【対象】 産後、産婦1カ月健診で医師から運動の許可が出たママ
※保育あり

【講師】 鈴木綾子先生

【定員】 10人

【持ち物】 バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・ブランケット

※動きやすい服装でお越しください

【申込期間】 1月11日(火)～1月24日(月)

【申込先】 子育て世代包括支援センターどれみ



正月太りを解消しよう!



年末年始、美味しいものを食べ過ぎて「体重が増えてしまった…」という方、多いのではないのでしょうか? ぜひ、この機会に食生活を見直して、早い段階で正月太りを解消しましょう。

正月太りの原因

☑ 食べ過ぎ

クリスマスやお正月は、普段の食事と違ってくるため、食べる量が増えがちです。

☑ 運動不足

寒さにより、家でゴロゴロしていると、筋肉量が落ちてエネルギー消費できません。

☑ 冷え

体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪を溜め込みやすくなります。

自分に合った体重を知ろう!

○ 自分の適正体重を知って、それを維持することが大切です。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ (m)} \times \boxed{\quad} \text{ (m)} \times 22$$

$$= \boxed{\quad}$$



○ 自分の体重と身長から、BMI (体格指数) を計算する。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \boxed{\quad} \text{ (kg)} \div \boxed{\quad} \text{ (m)} \div \boxed{\quad} \text{ (m)}$$

$$= \boxed{\quad}$$



18.5 未満 やせ

18.5 ~ 25 未満 標準

25 以上 肥満

◆正月太り解消法◆

① バランスの良い食事を心がけましょう

バランスの良い食事にするポイントは、**主食 (ご飯・パン・麺など)**・**主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)**・**副菜 (野菜・きのこ・海藻など)**をそろえることです。

また、野菜を先に食べることによって、満腹感が生まれて食べ過ぎを防いでくれます。

副菜

主菜

主食



② 運動を取り入れましょう

食事だけで体重を減らすのは大変なため、運動も取り入れましょう。テレビを見ながら足踏みやスクワットなどを行い、毎日の生活の中でこまめに体を動かしましょう。



③ 体を温めましょう

体を温める食事や飲み物を意識することも大切ですが、体の中でも冷えやすい「首回り、手首、足首」の3つの首をしっかりと保温することも大切です。

夜には温かい湯船にゆっくりと浸かり、体内からしっかりと温まり冷えをリセットしましょう。

公民館情報

第16回 行方市「輝く未来展」

市内の園児・児童・生徒を対象に、絵画・書の内容の作品づくりを通し「未来・夢・こころ」を感じる機会を提供するとともに、子どもたちの感性と意識の高揚を図ることを目的に、下記のとおり開催されます。力作ぞろいの作品が展示されますので是非ご覧ください。

▼ 展示期間

2月1日(火)～2月15日(火)

※休館日(2月7日・2月14日)は除きます

▼ 時間

9:00～17:00

▼ 会場

麻生公民館・体育室

▼ 展示作品

書の部 市内小学3年生～中学生(毛筆のみ)

絵画の部 市内小中学校・市内幼稚園

認定こども園のぞみ

※ご来館の際はマスクの着用および手指消毒等のご協力をお願いします。

皆さまのご来館をお待ちしております！

【問】 北浦公民館 ☎0291-35-3777

FAX0291-35-3773

歌碑や文学活動の足跡を巡る旅 10

高寺 真風流

瑞垣のみさきにかよふ浦なみの

すがすがしくも見えわたる哉

所在地：天王崎 八坂神社境内



この巡る旅でもその軌跡を辿ってきたように、水郷の歌は江戸時代から俳句が中心であり、明治以降も句会が盛んにおこなわれていました。そのため短歌の歌人は少なく、短歌グループの萌芽は昭和20年以降の事になります。

今回は希薄ともいえる明治中期の短歌界で、近代水郷の歌人として活躍した高寺真風流をご紹介します。

真風流は麻生の人で本名は吉平、郵便制度が確立した当初の初代麻生郵便局局長を務めました。明治初年頃、真風流が師と仰いだ鬼沢大海は、歌にも造詣の深い国学者で笠間城主牧野候に仕え、藩士に国学を教授していました。

後年真風流は、佐々木信綱が主宰する竹柏会のメンバーとなり機関紙「心の華」に所属するなど、全国の歌仲間と交流していましたが、明治6年11月に83歳で亡くなりました。

真風流の歌碑は、八坂神社の右奥手にあり、碑の裏側には高寺常次郎と高寺初太郎が明治41年6月に建立したことが書かれています。

(文責：行方市教育委員会生涯学習課)

※「旅のミニ文学館目録」(行方市教育委員会編)「麻生文人伝」(志村仙之助著)「水郷の歌人たち」(木村修康著)を参考にしています。

※佐々木信綱 三重県出身の歌人、国文学者、万葉集の研究者

【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！

物干し竿の移動販売トラブルにご注意を！！

【事例】

「1本、イチキューパ」と言っていたので1,980円なら安いと思い、物干し竿が古くなっていたこともあって近所をまわっていた物干し竿の移動販売車を呼び止めた。業者から「ステンレス製の物干し竿をこの場でカット加工する。代金は1本19,800円になる」と言われ、思っていた値段と違ったことに気づいたが、断れる雰囲気ではなかったので購入することにした。業者から「作業が終わった」と声をかけられ屋外にでると、頼んでいない屋外設置の物干し台が修理されており、修理代を含め15万円を請求された。修理代金の支払いを拒否したが「古くて修理が必要だった。資材を加工して修理したので解約できない」と強い口調で言われ、怖くなって現金で支払ってしまった。業者の領収書に書かれていた住所、電話番号をネットで確認すると架空のものだった。お金を返して欲しい。

【解説】

古くなった物干し竿や物干し台の交換は簡単ではなく、持ち運びがしにくい物干し竿等を自宅前で販売してくれる移動販売は便利な存在です。その一方で、消費者に安い価格で販売しているかのように呼びかけ、不意打ち的に消費者に高額な商品を購入させて支払いを強要する業者も見られます。

以下のポイントをおさえておきましょう。

- ① 注文していない修理代金などの請求を受けた場合は、その場で支払わないことが大切です。無理やり支払いを求められ、断ることが難しい場合は、周囲の人や警察に電話して助けを求めて下さい。
- ② 領収書をもらえなかったり、業者の住所や電話番号が架空のケースもあるため、念のため車のナンバーを記録しておきましょう。

対応に困ったり、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下さい。

— 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

行方市の皆さまへ 新年のごあいさつ

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年も行方市の皆さまから格別のご声援を賜り、誠にありがとうございました。

昨シーズンは2人のブラジル人選手と6人の新人選手を加え開幕しました。新たなスタイルの成熟とタイトル奪還を目指しましたが、明治安田生命J1リーグ4位に終わるなど、その使命を果たすことはできませんでした。外国籍選手の入国遅れや選手・スタッフの感染など、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けたものの、逆境を跳ね返し頂点に立つための力が足りなかったことをクラブ一同、大変申し訳なく思っております。

本年、Jリーグは収容人数を制限なしの100%として開催することを目指しております。カシマスタジアムは昨年終盤から、キッズエリアや場外飲食ブースなどにより、コロナ以前の賑わいを取り戻しつつあります。満員のスタジアムで皆さまとタイトルの喜びを分かち合えるよう、勝利のため戦ってまいります。引き続き熱い応援をお願いいたします。

年頭にあたり、行方市の皆さまのご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

株式会社鹿島アントラーズ FC



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



◆編集後記◆
明けましておめでとございます。今年も情報発信、がんばりたいと思います。今月の特集の一つ「行方市出身作家座談会」、いかがでしたか。かなり読み応えのある内容になっています。もう一つの特集「行方市総合戦略を改訂しました」も本市の取り組みや方向性を概略ではありますが、分かりやすく説明した記事になっています。どちらも読んでみると意外な発見があるかもしれません。お正月のちよっとした時間にこたつなどで読んでみるのはいかがでしょう。余談ではありますが、行方市出身作家の一人、額賀澤さんと編集者には、ある共通点があります。なんでしょうか。その答えは次号の編集後記にて！(大)

かわいい笑顔あつまれ!



ミッキー大好き!
ずっといっしょにいたいな♪
小島 菜ちゃん 1歳



行方市の人口



総数 33,023人 (-65)
男 16,516人 (-29)
女 16,507人 (-36)
世帯数 12,866世帯 (-3)
令和3年12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

市の花

ヤマユリ(山百合)



かがやく人 わたしたちがつくる

市の木

イチョウ(銀杏)



魅力あるまち、行方市

市の鳥

シラサギ(白鷺)



まちの情報を
電子アプリでお届けします



無料 FREE

カタログポケット
Catalog Pocket

「Catalog Pocket」は
まちのさまざまな情報を閲覧できるアプリです。
アプリ上で登録をすれば
プッシュ通知で確実に情報をお届け。
多言語対応 & 音声読み上げもできます。



行方市のコンテンツはこちら▶



Catalog Pocket
カタポケ

無料 FREE

iPhone



Android



PC 也可

※ PC 版はプッシュ通知はありません。

問い合わせ

行方市役所 政策秘書課 広報広聴 G ☎ 0299-72-0811

行方市出身作家座談会 (p.6 ~ p.9) 会場 「チロンボ・マリーナ」

行方市シティプロモーション推進懇談会委員の横山藤雄さんが経営する株式会社RYコーポレーション (RYグループ) の飲食店。「捕りたて、捌きたて、茹でたて、焼きたて、煮たて、揚げたて、炒めたて」をテーマに素材をシンプルに、魚介をふんだんに使ったボリューム満天の豪快イタリアンです。

〒110-0005 東京都台東区上野 7-2-4 FUNDES 上野 3F
(アクセス) JR上野駅 浅草口 徒歩 1分



行方市出身作家座談会 読者プレゼント

小林光恵さん、額賀滯さんの書籍、サイン色紙、RYグループ共通お食事券 2000 円分 (有効期限 2022 年 12 月末) をセットで 3 名様にプレゼントします。はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢を明記し、**1月31日(月) まで**に郵送でご応募ください。(消印有効) 当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

▶ 応募先 〒311-3892 行方市麻生 1561-9
市報行方 1月号懸賞係宛て

