

特集 新型コロナウイルス感染症対策 (p.2 ~)
お知らせワイド版 令和4年度 総合健診 ほか (p.4 ~)
まちの話題 JOC カップハンドボール全国大会第3位 麻生中学校女子ハンドボール部 (茨城県選抜) ほか (p.15)
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.20 ~)



高齢者の3回目新型コロナワクチン接種スタート

本市においても、3回目新型コロナワクチン接種が始まっています。接種券については、2回目の接種の完了順に発送を行っています。こちらの予約枠も前回同様に十分に用意しておりますので、慌てずにご予約ください。
ワクチン接種と同時に基本的な感染症対策も徹底しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策

改めて **確 認** を



感染症対策

新型新型コロナウイルス感染症が流行中の昨今では、誰もが感染する可能性があります。改めて、基本的な感染対策について確認しましょう。日ごろから感染対策を行い、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

1. 換気の徹底
2. 手洗い（手指消毒）
3. マスクは正しく常に着用（あごにかけない・鼻、あごを出さない）



4. 友人などと集まりたいときは、オンラインで行うなど工夫を
5. 体調不良時は、仕事や学校を休む
6. 食事、おやつ、歯磨きなど、マスクを外す場面では会話をしないなど、飛沫に注意する。
7. 目や鼻など首から上を触らない。

PCR検査

本市では、ドライブスルー型のPCR検査を実施しています。3月で終了になりますので、不安がある方は、この機会にご利用ください。

▼期日

3月10日（木）、24日（木）

▼時間

9時30分から10時30分まで

▼対象

市内在住で左記いずれかに該当する無症状の方

① 満65歳以上の方

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

3000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時まで

もしかしたら・・・

感染の可能性（※）がある状況にいた方や、疑わしい症状が出た場合には、次のページに、どのように行動すべきかのフローチャートを用意しています。ご参考にしてください。

※感染の可能性がある状況とは

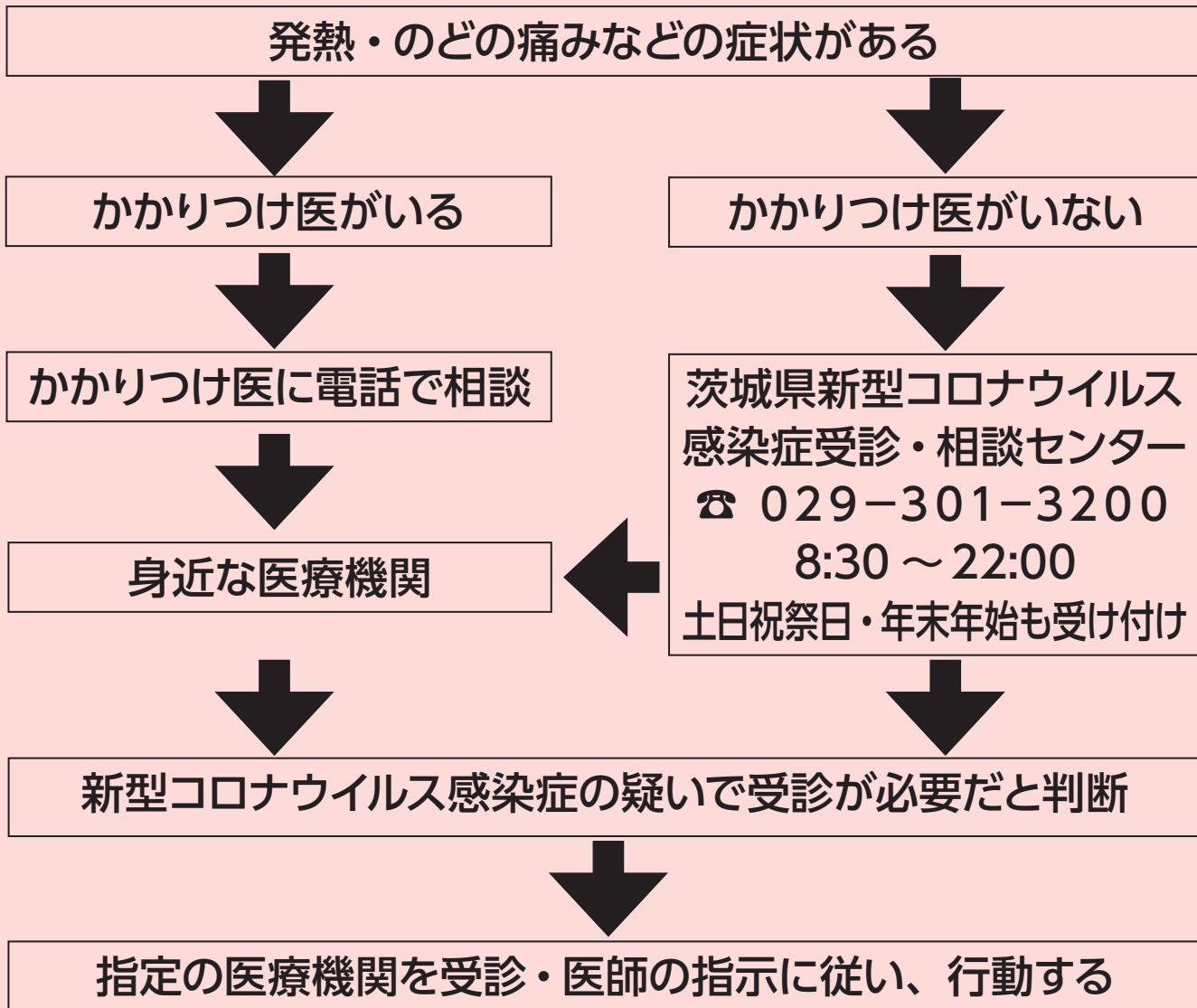
陽性者と感染可能期間中（発病した2日前から入院や自宅待機開始までの期間）にマスクをしないで（あごにずらして）会話をした人です。目安は「対面で話す」、距離は「1メートル以内」、「時間は15分以上」です。このほか「咳・鼻水・くしゃみをしてきた」などの痛み、「換気が悪かった」、「大きな声を出した」場合は、感染の可能性があると考えましょう。



▲ ドライブスルー型PCR検査の様子

そのとき、慌てないために 行動確認フローチャート

2月17日(木) 現在の情報です。※状況によっては、以下のフローと異なる場合がございます。



自宅療養者支援

万が一、新型コロナウイルス感染症にかかってしまい、自宅療養を余儀なくされてしまった方へ、本市では、食料品などをお届けします。また、必要に応じて、血中酸素濃度計の貸与も行います。

▼支給および貸与の内容

1. 1回5日分のレトルト食品、飲料等

※アレルギー等には、対応しておりません。

※中身は選べません。

2. 血中酸素濃度計（必要に応じて）

※療養期間終了後、速やかにご返却ください。

▼申し込み方法

お電話で、お申し込みください。
行方市健康増進課
（行方市保健センター）

☎ 02911346200

（自宅療養支援担当）

※月曜日から金曜日まで

（土日祝は除く）

8時30分から17時15分まで

健康増進課からのお知らせ

令和4年度 総合健診

完全予約制

健診は、体の異常や病気などの「早期発見・早期治療」を目的に実施しています。

「忙しいから」「何の症状もないから」「元気だから」と健診を受けずにいると、病気や異常を見逃してしまう可能性があります。この機会を逃さず、ぜひ健診を受けましょう。

期間: **3月14日(月) から 3月18日(金) まで**

方法: 下記のいずれかの方法でお申し込みください

① Web (市ホームページ) ▶

受付時間 **24時間**

※入力漏れがあると予約が取れない場合があります



② お電話 (兼問い合わせ先)

0291-34-6200 (行方市保健センター 健康増進課)

受付時間 **9:30 ~ 17:00**

※ 受付開始時間直後で電話が繋がりにくい場合は、しばらく時間を置いておかけ直してください。

▼ 日程・場所 ※各日程、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

麻生公民館 (麻生 1221)	地域包括支援センター (玉造甲 478-1)	行方市保健センター (山田 3282-10)
6月		7月
4日(土) 6日(月) 7日(火) 8日(水)	9日(木) 10日(金) 12日(日) 13日(月)	1日(金)★ 3日(日) 4日(月) 5日(火)

★:7月1日(金)は、視力・聴力セット検査実施日

▼ 受付時間

8:00 ~ 11:30

受診項目によって受付時間を割り振らせていただきます。

健診受診日の2~3週間前に日時を記載した受診票を郵送します。

※申込時、受付時間の指定はできません。



《受診項目》 ※年齢は、令和5年3月31日時点

項目	対象	個人負担金	内容	
① 基本健診	生活習慣病 予防健診	19～39歳	1,000円	問診・身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査(脂質・肝機能・血糖値・貧血検査・尿酸・クレアチニン・eGFR)・心電図・眼底検査
	特定健康診査	40～75歳誕生日前で 国民健康保険加入者、 社会保険扶養の方(注1)	1,000円 40・45・50・55歳 70歳以上は無料	上記+腹囲測定
	高齢者健康診査	75歳以上	無料	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査 ※心電図・眼底検査・貧血検査を追加できます。(別途料金)
②	結核・肺がん検診	19歳以上	無料	胸部X線検査
③	胃がん検診	40～74歳	1,000円	バリウム検査
④	大腸がん検診	40歳以上	500円	2日間採便検査
⑤	前立腺がん検診	50～74歳の男性	500円	血液検査
⑥	肝炎ウイルス検査	40歳以上の未検者	1,000円 40・45・50・55・ 60歳は無料	血液検査
⑦	腹部超音波検査	40～74歳の方で 年度内偶数年齢	1,000円	超音波による肝臓・胆のう・胆管・膵臓・腎臓・脾臓等の検査

注1…社会保険扶養の方は、当日「健康保険証」と「特定健康診査受診券」の提示が必要です。

《土浦協同病院なめがた地域医療センターによる出張検査》

検査項目	対象者	個人負担金	場所	実施日
視力・聴力セット検査	19～60歳	2,000円	行方市保健センター	7月1日(金)

《胃がん検診を希望される方へ》

安全な検診を実施するため、以下の項目に該当する方は、胃がん検診を受けることができません。

- ① バリウム過敏症の方(過去にバリウムにより体調不良をおこしたことがある)
- ② 次の病気で過去に治療を受けたことがある方
○消化管の穿孔(穴が開いた)・腸閉塞・腸捻転・大腸憩室炎 ○胃を全摘、大腸・小腸の手術をした
○腹部の頻回手術
- ③ 胃や十二指腸の病気で治療中の方
- ④ 1年以内に手術した方(腹部、心臓病、呼吸器疾患、頭部、背骨、関節などの運動器)
- ⑤ 重篤な病気または体調不良をおこす恐れがある方
○1年以内の発作(脳血管疾患、虚血性心疾患、不整脈) ○状態が不安定な糖尿病
○脳圧亢進でシャント中 ○大動脈瘤 ○メニエール病(治療中または自覚症状がある)
- ⑥ 人工透析中、心不全、慢性腎疾患で水分制限がある方
- ⑦ 呼吸困難や肺炎をおこす恐れがある方
○過去にバリウムが気管に入ったことがある ○嚥下障害 ○喘息発作がある ○在宅酸素治療中
- ⑧ 撮影台から転落の恐れや撮影が困難な方
○自立歩行が困難または撮影台の手すりを握ることが難しい
○検査のための体位変換(寝返り)ができない ○体重が130kg以上
- ⑨ 妊娠中または妊娠していると思われる方
自覚症状がある方、バリウム検査で毎回『精密検査』の方は、医療機関での検診をおすすめします。

01 情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

【問い合わせ】
総務課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

■ 行方市情報公開条例および行方市個人情報の保護に関する条例の規定により、制度の運用状況を公表します

▼ 情報公開開示請求の状況（令和2年度）

開示請求 件数	請求に係る決定内容		
	開示	部分開示	不開示
27	16	6	5

※請求の決定に対する不服申し立てはありませんでした。

▼ 個人情報開示請求の状況（令和2年度）

個人情報取扱事務届出件数 582 件

開示請求 件数	請求に係る決定内容			
	開示	部分開示	裁量的開示	不開示
6	2	3	0	1

※個人情報の訂正、削除および利用停止の請求はありませんでした。

※請求の決定に対する不服申し立てはありませんでした。

02 茨城空港からのお知らせ

【問い合わせ】
政策秘書課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811
茨城県営業戦略部空港対策課
☎ 029-301-2761

■ 公式アプリ配信中！

「IBRマイエアポートクラブ」の公式スマートフォンアプリが好評配信中です！
空港利用等で貯まるポイント制度やプッシュ通知による最新情報のお知らせ等、
茨城空港を「もっとお得に！」、「もっと身近に！」、「もっと便利に！」ご利用いただけます。

アプリをダウンロードして、茨城空港からすてきな空の旅をお楽しみください！

アプリの詳細は、茨城空港ホームページをご確認ください。

<https://www.ibaraki-airport.net/ibr-app/>

ダウンロード用 QR コード ▶



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	

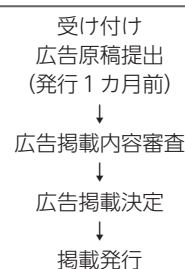
神栖・鹿島セントラル法律事務所
問合せ 0299-91-1171 秘密厳守・夜間対応可
弁護士 瀧 智英（茨城県弁護士会所属）鹿島セントラルビル新館5階
弁護士 谷本 雅晃（茨城県弁護士会所属）茨城県神栖市大野原4-7-11

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



03

3月 は自殺対策強化月間

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ うつ病の早期発見が自殺予防につながります

日本では、毎年2万人を超える人が自殺でこの世を去っています。その数は、交通事故死者数の5倍以上。そして、自殺と大きく関わっているのが『こころの病気』です。ストレス社会を生きる現代人にとって、とても身近な問題で、中でも「うつ病」は自殺に傾く要因となるため、注意が必要です。

～自殺の背景にあった精神疾患～

【2002年 世界保健機関（WHO）の報告より】

1位 気分障害（うつ病）・・・30.2%

2位 物質関連障害・・・17.6%

※アルコール依存症を含む

3位 統合失調症・・・14.1%

こんなストレス反応が現れたら

こころの『黄信号』かもしれません！

■ 心理面でのストレス反応

- ・活気の低下 ・イライラ ・不安 ・抑うつ
- ・気分の落ち込み ・興味・関心の低下 など

■ 身体面でのストレス反応

- ・体のふしぶしの痛み ・頭痛、肩こり、腰痛
- ・目の疲れ、動悸や息切れ ・胃痛、食欲低下
- ・便秘や下痢 ・不眠 など

■ 行動面でのストレス反応

- ・飲酒量や喫煙量の増加 ・仕事でのミスや事故
- ・ヒヤリハットの増加 など

■ ストレスと上手に付き合うために…

- ・生活リズムを整える⇒規則正しい起床・就寝
- ・情報に振り回されない⇒ネット、テレビ
- ・バランスのよい食事をとる⇒バランスよく栄養をとる
- ・リラクゼーションを日課に⇒入浴、趣味
- ・適度に運動する⇒ウォーキング、ストレッチ

『こころの体温計』で気軽にこころとからだのチェックをしてみませんか？

最近、こころの疲れや不調を感じていませんか？

『こころの体温計』とは…？

パソコンやスマートフォン、携帯電話を利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

本人モード…ご自身でこころの状態をチェックできます。

家族モード…ご家族や友人など、身近な方の様子が心配なときは、家族モードをご利用ください。

赤ちゃんママモード…赤ちゃんを育てているお母さん向けです。

ストレス対処タイプテスト…あなたのストレス解消法はどのタイプ？

アルコールチェックモード…飲酒が心にどんな影響を与えているかが分かります。

URL : <https://fishbowlindex.jp/namegata/>

▶右のQRコードを読み取ってください。



【相談先一覧】 悩みごとや困ったことは、一人で抱え込まず、誰かに話してください。

▼ いばらきこころのホットライン

平日 ☎ 029-244-0556

土・日曜日 ☎ 0120-236-556

※祝祭日および年末年始を除く

9:00～12:00、13:00～16:00

▼ よりそいホットライン

☎ 0120-279-338 毎日 24 時間

▼ いのちの電話

☎ 0570-783-556 10:00～22:00

▼ 子どもホットライン（18歳までの方）

☎ 029-221-8181 毎日 24 時間

SNS やチャットによる自殺防止の相談ができます

「生きづらびっと」ID 検索 @yorisoi-chat

▼ 相談日時

月・火・木・金・日【17:00～22:30】

水【11:00～16:30】

※最終受け付けは、終了 30 分前までです。

下記の QR コードを読み取ってください。



04

住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111
臨時電話
☎ 0299-57-2227

■ 給付金を受給するためには、手続きが必要です

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で、家計急変のあった世帯を支援する給付金です。

※詳細については、市ホームページ等で順次お知らせします。

非課税世帯

基準日（令和3年12月10日）において、世帯全員が令和3年度住民税均等割が非課税の世帯

対象世帯へ2月25日（金）に「確認書」を送付しました。（5月24日（火）までに返送）
※世帯の中に1月2日以降に転入した方がいる等、一部申請が必要になる場合があります。

家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和3年1月以降の収入が減少し住民税非課税相当の収入となった世帯（家計急変世帯）

申請が必要です。
申請期限：9月30日（金）まで
※申請時点で住民登録のある市区町村に申請してください。

▼ 支給額

1世帯あたり10万円

▼ 支給時期

市が確認書または申請書を受理した日から1カ月程度を目安に、指定の口座に振り込みます。

▼ 「非課税世帯」支給手続きについて

（確認書送付世帯を除く）

令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合、給付金を受給するためには申請が必要です。申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに直接（来庁）または郵送にて提出してください。

《添付書類について》

令和3年1月1日時点でお住まいの市区町村が発行する住民税非課税証明書を添付してください。（該当する方が複数いる場合は、該当する方全員分）

※ただし、マイナンバー情報連携による所得照会に同意いただける場合は、申請書に個人番号（マイナンバー）を記入することにより、これを省略することができます。

※電子書籍版「市報行方」では、10言語に対応しています。
閲覧はこちらから▶



▼ 「家計急変世帯」支給手続きについて

申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに直接（来庁）または郵送にて提出してください。

《添付書類について》

世帯員全員のそれぞれの1年間の収入見込額（任意の1カ月収入×12倍）または1年間の所得見込額により経済状況を推定するため、令和3年度住民税均等割が課されている方全員の令和3年1月以降の任意の1カ月の収入が確認できる書類を添付してください。

※「令和3年度中の収入見込額」
源泉徴収票、確定申告書等
「任意の1カ月の収入」
給与明細等

▼ 申請書について

申請書は、直接来庁していただくか、市ホームページからもダウンロードが可能です。
※申請書の郵送をご希望の方は、電話等によりお問い合わせください。

▼ 臨時申請受付窓口の設置について

各庁舎（麻生・北浦・玉造）において、臨時の申請受付窓口を設置しています。
※設置期間：3月31日（木）まで
受付時間 9:00～17:00
（12:00～13:00 および土日祝日を除く）

05

茨城県低所得のひとり親世帯に
対する生活支援特別給付金【問い合わせ】
こども福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 茨城県独自の給付金です

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得者のひとり親世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、茨城県独自に特別給付金を支給することになりました。

▼ 給付金の対象となる方

18歳到達後最初の3月31日が令和4年3月31日までの間にある児童（申請時点で一定の障害がある20歳未満の児童も対象となります）を監護しており、以下の①～③のいずれかに該当する方

※ 児童扶養手当法に定める支給要件に該当する方、養育者の方も対象となります。児童扶養手当法に定める支給要件の中ではひとり親でなくても、夫婦どちらかが障害年金を受給している場合、世帯の収入条件によっては該当する場合があります。

① 令和4年1月分の児童扶養手当の支給を受けている方

② 公的年金給付等（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償等）を受給していることにより、令和4年1月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方

※すでに児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方だけでなく、過去に児童扶養手当の申請をしていれば、令和4年1月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される方も対象です。
※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限ります。

③ 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方

▼ 給付額

児童1人当たり一律5万円

▼ 給付金の受給手続きについて

＜左記、給付対象の①に該当する方＞

・申請は不要で3月中に支給予定です。

＜左記、給付対象の②、③に該当する方＞

・申請が必要となります。

申請するにあたり、必要に応じて戸籍謄本、家計の状況に関する書類（給与明細書、年金決定通知書等）が必要となります。家計の状況に関する書類については、生計を同一にしている家族に対しても必要となります。給付金の支給要件に該当するかどうか申請内容を確認し、随時指定口座に振り込みます。

▼ 申請受付期間

3月1日（火）～4月28日（木）
8:30～12:00、13:00～17:15

* 受付窓口は土・日曜日、祝祭日を除く

▼ 受付窓口

行方市役所 こども福祉課（玉造庁舎1階）

行方の魅力発信広報番組
「なめトーク」

Lucky FM 茨城放送（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

06 年金生活者支援給付金請求手続き

【問い合わせ】
国保年金課(玉造庁舎)
☎ 0299-55-0111

■ 年金生活者の方へ

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入や所得額が一定額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。

▼ 対象となる方

年金生活者支援給付金の種類ごとに、以下の支給要件を全て満たしている方です。

▼ 老齢年金生活者支援給付金

- ・65歳以上の老齢基礎年金の受給者である
- ・同一世帯の全員が市町村民税非課税である
- ・前年の公的年金等の収入金額(※1)とその他の所得との合計額が881,200円以下(※2)である。

※1 障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません

※2 781,200円を超え881,200円以下の場合「補足的老齢年金生活者支援給付金」を支給

【障害年金生活者支援給付金】

- ・障害基礎年金の受給者である。
- ・前年の所得(※1)が472万1,000円(※2)以下である。

※1 障害年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません

※2 扶養親族等の数に応じて増額

【遺族年金生活者支援給付金】

- ・遺族基礎年金の受給者である。
- ・前年の所得(※1)が472万1,000円(※2)以下である。

※1 遺族年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません

※2 扶養親族等の数に応じて増額

▼ 請求手続き

・年金をすでに受給されている方

年金生活者支援給付金の請求書に記入し、市役所またはお近くの年金事務所へ提出してください。

・これから年金を受給される方

年金の請求手続きと併せて、市役所またはお近くの年金事務所へ提出してください。

▼ 「年金生活者支援給付金」をかたる詐欺にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きすることはありませんし、手数料などの金銭を求めることはありません。

不審に感じましたら、日本年金機構や警察相談専用電話にご連絡ください。

「ねんきんダイヤル」

0570-05-1165(ナビダイヤル)

広告



JAなめがたしおさい フレッシュマンキャンペーン

《期間》2022年2月1日(火)～7月29日(金) 満18～25歳のお客様限定!

① 新たに口座開設をされたお客様

その場でQUOカード(1,000円分)プレゼント!

JAなめがたしおさい
詳しくはお近くの支店へお問い合わせください

② すでに口座をお持ちの方も!

・JAカード ・JAネットバンク
・給与振込 ・カードローン
新規でご契約+応募されたお客様

ご契約ごとにQUOカード(1,000円分)プレゼント!

条件を満たせば
最大5,000円分
QUOカードプレゼント!



©よりぞう

07 後期高齢者医療窓口負担割合 国民年金保険料学生納付特例制度

【問い合わせ】
国保年金課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111
厚生労働省コールセンター
☎ 0120-002-719

■ 窓口負担割合の変更

後期高齢者の医療費の窓口負担割合が変わります。

令和4年10月1日から、後期高齢者医療被保険者（以下、被保険者）で**一定以上の所得のある方（現役並み所得者を除く）**は医療費の窓口負担割合が2割になります。

▼ 2割負担の条件

世帯の中に、下記の①および②に該当する被保険者がいる場合

① 令和3年1月1日から令和3年12月31日の「課税所得」が28万円以上145万円未満の方

② 世帯に被保険者が1人の場合

「年金収入＋その他の合計所得金額」が200万円以上383万円未満の方

※ 70歳以上75歳未満の方がいる場合、その方と被保険者の「年金収入＋その他の合計所得金額」が320万円以上520万円未満の方

世帯に被保険者が2人以上の場合

「年金収入＋その他の合計所得金額」が320万円以上520万円未満の方

▼ 後期高齢者医療被保険者証を2回送付します

令和4年度は、2割負担の導入に伴い、被保険者全員へ被保険者証を7月と9月に送付します。

■ 学生の方へ

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】

$$128 \text{ 万円} + \{\text{扶養親族等の数} \times 38 \text{ 万円}\}$$

学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、再申請の案内が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。※学生証（写）、在学証明書（原本）が必要です。

▼ 学生納付特例制度のメリット

老齢基礎年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に算入されます。

病気やけがで障害が残ったときに障害基礎年金を受け取ることができます。

※年金は、老後に受け取るだけではありません。万が一、病気やけがで障害が残ったときに、保険料を納めていなかったり、学生納付特例の手続きを行わないまま保険料を納めずにいたりすると、障害基礎年金が受け取れなくなる可能性があります。

08 飼い犬の登録と狂犬病予防接種

【問い合わせ】
環境課（北浦庁舎）
☎ 0291-35-2111

■ 飼い犬の登録は生涯 1 回、狂犬病予防接種は毎年 1 回

令和 4 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 日以上の子犬は、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。全ての犬が対象です。**送付されたはがき**を持って愛犬と一緒に都合の良い会場へお越しください。

※新型コロナウイルス感染症により、急きよ中止することがありますので、ご了承ください。

できるだけ、動物病院での接種をお願いします。接種後は「狂犬病予防注射済証」を持って環境課または最寄りの総合窓口課・室にお越しください。「狂犬病予防注射済票」を交付します。

※狂犬病予防注射済票交付手数料 350 円がかかります。

地区	日	日程	
		時間	会場
玉造地区	4月10日(日)	9:00 ~ 9:15	沖洲集落センター
		9:25 ~ 9:40	羽生地区学習センター
		9:50 ~ 10:10	八木蒔地区学習センター
		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	旧上山組公民館
		11:30 ~ 11:45	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	
	4月11日(月)	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	

地区	日	日程	
		時間	会場
北浦地区	4月15日(金)	9:00 ~ 9:15	前田商店
		9:25 ~ 9:40	行戸中央公民館
		9:50 ~ 10:10	南原生活改善センター
		10:20 ~ 10:35	㊦集荷所
		10:45 ~ 11:00	小貫地区学習センター
		11:10 ~ 11:20	JA グリーンショップ武田店跡
		11:35 ~ 11:55	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
	13:45 ~ 14:00	小舟津バス停(㊦商店付近)	
	4月16日(土)	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

地区	日	日程	
		時間	会場
麻生地区	4月17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
	4月18日(月)	13:50 ~ 14:05	天掛ふるさとコミュニティセンター
		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
		13:50 ~ 14:20	麻生公民館
		14:30 ~ 14:45	新原公民館

▼ 登録料等

	登録済み	未登録
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

▼ 各種届け出は環境課へ

▼ 会場での注意点

- ① 来場者のマスク着用をお願いします。
- ② 大声で話すことなどは、避けてください。
- ③ 十分な距離をとるなどの対応をお願いします。
- ④ つり銭のないようにお持ちください。
- ⑤ 飼い犬の排泄物は、必ずお持ち帰りください。

09

水稻農薬の空中散布 造林の補助金

【問い合わせ】
農林水産課（北浦庁舎）
☎ 0291-35-2111

■ 水稻農薬の空中散布の申し込み

市農作物病害虫防除対策協議会では、水稻の病害虫による災害を防止するため、無人ヘリコプターによる農薬空中散布を実施します。

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

▼ 散布申し込みの方法

令和4年2月に送付している【令和4年度営農計画書】によりお申し込みください。

※ 各水田の空散申込欄に散布を希望する場合は○を、散布を希望しない場合は×を必ず記入して提出してください。なお、空散申込欄が空欄の水田は、散布しません。

▼ 留意事項

- ・営農計画書以外での申し込みは受け付けません。（例：電話、前年の申込書等）
- ・営農計画書に記載された水田のみ対象とします。ただし、新規開田（山林等を開拓し、水田として耕作している耕地）は対象としません。
- ・営農計画書に記載されていない陸田等の地目が田以外は、対象としません。
- ・相対で貸借している水田は、所有者が申し込み、支払いとなります。（耕作者からの申し込み、耕作者への請求はできません）
- ・ハウスやレンコン田に隣接する水田においては、農薬散布により支障が出るため、散布できない場合があります。

▼ 提出期限

3月25日（金）

▼ 散布料金

10 aあたり 1,900 円（予定）

※ 散布終了後に請求書および納入方法に関する書類を送付します。

▼ 使用薬剤

ビームキラップジョーカー（殺虫・殺菌混合剤）

▼ 散布実施予定日

7月下旬の5日間

（日程は決まり次第市報等で周知します）

■ 造林を行う方に茨城県の補助金が交付されます

▼ 補助対象

造林面積 500㎡以上
（500㎡当たり最低75本以上植栽すること）
植栽後5年間は、下刈りをする事、および森林保険に加入すること

▼ 対象樹種

スギ、ヒノキ、マツ、クヌギ、ナラ等

▼ 補助額

面積や植栽本数、樹種により金額が変わります。

▼ 申込期日

4月28日（木）まで

詳細は、造林地（字・番地・面積・地目）がわかるものをお持ちの上造林する前に、農林水産課（北浦庁舎）までお越しください。

10 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

令和4年度からの納付は 便利な □ 座 振 替 にしませんか？



申し込み方法は3種類！



インターネットで申し込み（Web □座振替受付サービス▶）

>> **申し込み方法** 市ホームページ「Web □座振替受付サービス」のページから申し込みを行います。

>> **必要なもの** キャッシュカード／納税通知書（納入通知書）／スマートフォン・PC（インターネット接続機器）／メールアドレス

>> **開始時期** 毎月15日までの申し込みで、当月納期限分から振替開始可能

※なめがたしおさい農業協同組合は、Web □座振替受付サービスには対応していません

市役所窓口で申し込み

>> **申し込み方法** 市役所窓口でキャッシュカードを読み取り、申し込みを行います。
（暗証番号を入力していただく過程があります）

>> **必要なもの** キャッシュカード／身分証明書

>> **開始時期** 毎月15日までの申し込みで、当月納期限分から振替開始可能



金融機関で申し込み

>> **申し込み方法** 指定金融機関窓口にて□座振替依頼書を記入し、申し込みを行います。

>> **必要なもの** 預貯金通帳（□座番号の分かるもの）／お届け印／身分証明書

>> **開始時期** 月末までの申し込みで、翌月納期限分から振替開始可能

対象の金融機関

- 常陽銀行 ■ 筑波銀行 ■ 水戸信用金庫
- 佐原信用金庫 ■ ゆうちよ銀行
- なめがたしおさい農業協同組合

対象の税金・保険料

- 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
- （全て、普通徴収のものが対応となります）

□座振替 Q&A

Q. 申し込みは毎年必要ですか？

A. 一度申し込みをすれば、継続して振替されます。

Q. 車検用の納税証明書は発行されますか？

A. □座振替で軽自動車税を納付した場合、6月中旬ごろに車検用納税証明書を送付します。

Q. 振替に手数料はかかりますか？

A. □座振替にかかる手数料は無料です。

Q. 残高不足で振替できなかった場合は？

A. 振替不能通知（納付書）を送付しますので、納付書を使っての納付をお願いします。
（軽自動車税の場合、納税証明書は送付されませんので、必要に応じて軽自動車・車検用納税証明書（無料）の交付申請を行ってください）

3月の市税と保険料は・・・
国民健康保険税 第9期
納期限（振替日）は3月31日です。

夢があるから頑張れる！ 高橋藍さんが北浦小学校でオンライン授業

1月25日(火)、北浦小学校において5年生を対象に「夢の教室」オンライン授業が行われました。

この事業は、日本サッカー協会が実施する「JFAこころのプロジェクト」で、スポーツ選手として活躍したOB/OGの方が「夢先生」となり、児童たちに夢を持つことの重要性を伝えるものです。

今回の「夢先生」は、千葉県出身で元プロシュートボクサーの高橋藍さんです。高橋さんからは、ご自身の実体験を下に、夢との出会いや、その夢に向かって諦めずに挑戦し続けることの大切さについて、貴重なお話をいただきました。



JOC カップハンドボール全国大会第3位 麻生中学校女子ハンドボール部 (茨城県選抜)

令和3年12月22日(水)～26日(日)に徳島県にて開催された「第30回JOCジュニアオリンピックカップハンドボール全国大会」に、麻生中学校女子ハンドボール部3年の大森涼奈さん、宮内彩羽さん、関口華恋さんら3人の選手が、茨城県女子選抜選手として出場しました。本県選抜チームは、予選リーグを1位で通過し決勝トーナメントへ進出。準々決勝で大阪府選抜に勝利し、準決勝では東京都選抜に惜敗したものの、全国第3位という素晴らしい成績を収めました。

「行方帰省メシ～社会人編～」 連載開始 「なめがた大使 小林光恵さん」とのコラボ

市では、昨年度に「行方市大学生等応援事業」と連動して実施した「行方帰省メシ」の続編として、本年度は「行方帰省メシ～社会人編～」の連載を開始しました。

なめがた大使で著述家の小林光恵さんの企画・監修の下、故郷行方市から離れて暮らす方々から寄せられた、それぞれの「帰省メシ」エピソードに触れて、家族に思いを馳せ、市の食の良さを改めて知るなど、故郷を離れても元気にお過ごしいただく内容をお届けしていきます。

故郷行方市での「帰省メシ」。皆さんもぜひお寄せください！



▼「行方帰省メシ」web サイト
(応募先)

<https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/dir009654.html>



「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！



スマホでもっと楽しめる！市報行方 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(カタポケ)でご覧ください。

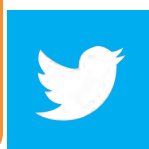


デジタルブックは10言語に対応



※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。)

行方市公式ツイッター つぶやき中！





図書館

行方市立図書館

☎0299-55-1495



おすすめ新着本



新しい星 (彩瀬 まる)

「普通」の人生を謳歌していたはずの4人に訪れる、思いがけない転機。コロナ時代の「普通」に揺れる、ある4人の男女のリアル。愛するものの喪失と再生を描く8つの物語。『別冊文藝春秋』掲載を単行本化

2021年下半期 芥川賞受賞作入荷しました



ブラックボックス (砂川 文次)

ずっと遠くに行きたかった。今も行きたいと思っている。自分の中の怒りの暴発を、なぜ止められないのだろう。自転車便のメッセンジャー、サクマは都内を今日もひた走る。『群像』掲載を単行本化



愚かな薔薇 (恩田 陸)



タキミカ体操 (瀧島 未香)



うちの猫がまた変なことしてる (卵山 玉子)

イベント情報

おいで絵本の楽しい時間

- ▶日時 3月9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。



怪盗レッド19 (秋木 真)



かいけつゾロリ きょうふのダンジョン (原 ゆたか)



おさるのジョージ たんけんうみのそこ (マーガレット・レイ)

March 3月 図書館カレンダー

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

行方市のうた



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

(1番)

われを^{ほぐく}育む ^{さとやま}里山は
 大地の^{だいち}恵に ^み満ちあふる
 朝日 ^{あさひ}湖に^{かがや}輝き
 夕日 ^{ゆうひ}山の^は端そめる
 ああ ^{きぼう}ふるさと わが希望

(2番)

祭り^{まつ}ばやしに ^{こころ}心おどり
 風土^{ふど}記の^{さと}里に ^{こえ}童の声はずむ
 合津^{あつた}田 ^{かぜ}風に^{いなほ}そよぎ 稲穂
 黄金^{くがね}に^{かがや}輝く ああ ^{やす}ふるさと
 ああ わが ^{やす}安らぎ

(3番)

古^{いにしえ}の^うなごり 受け^こつぎし
 大空 ^{おおぞら}は^{はぐく}ばたく ^{まなびや}子ども^{ひら}らの
 夢^{ゆめ}を ^{いしずえ}育む ^{みらい}学舎は ^{ひろ}拡く^{こころ}心の
 礎^{いしずえ}ぞ ああ ^{みらい}ふるさと
 ああ わが^{みらい}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。

『脳活性化運動動画』をご紹介します！

なめがたエリアテレビにおいて

Rise total support の 所 圭吾先生(理学療法士)の

『自宅で健康を保つ～脳活性化運動～』が放送されています。

皆さんご覧になったことはありますか？

シナプソロジーの要素を取り入れた脳を活性化させる運動で、

自宅で一人でも行うことができます。ぜひ脳の混乱を楽しんでみてください♪

※シナプソロジーは「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった

普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで、

脳の機能が高められると考えられているプログラムです。



◎なめがたエリアテレビを見逃してしまった方へ

「なめテレオンデマンド」において現在、vol.1 から vol.8 まで配信中！

いつでも好きな時間に視聴することができますので、ぜひご覧ください！！



【検索方法】

なめテレ オンデマンド



シリーズ



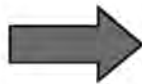
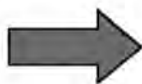
脳活性化運動

なめテレ
オンデマンド▶



《シルバーリハビリ体操コーナー》

～肩の痛みを予防する さるまね体操～



手のひらを内側に向けたまま、左右の手を体に添うように頭の上、胸の前にスライドする

頭の上の手を頭に添うように後ろにスライドし、同時に胸の前の手を頭の上にもっていく

左右の手をかえて行う



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。

◆妊娠期～子育て期をサポートします◆

《妊娠がわかったら・・・》

母子健康手帳の交付は、行方市保健センターで行っています。妊婦さんをお待たせすることがないように、予約制になっております。

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

妊娠中の健康管理や不安などもお気軽にご相談ください。産前・産後には、電話相談でサポートしています。スマホ等をご使用いただいてオンライン相談にも対応します。



▼ 申請に必要なもの

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

▼ 予約方法

・前日までのご予約 **電話またはメール**

件名に「母子健康手帳交付の予約」と入力する。
本件に氏名、生年月日、来所日時、電話番号を入力し送信してください。

・当日のご予約 **電話のみ**

氏名、生年月日、来所日時、電話番号をお伝えください。

▼ ご予約・交付日時

月～金(祝日を除く) 8:30～17:15

※年末年始は母子健康手帳の交付を行っていません。

※当日、手続きに30分ほどかかります。時間に余裕がある日時を、事前に下記の予約先へご連絡ください。

【予約先】子育て世代包括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

3月	麻生(麻生公民館)		北浦(保健センター)		玉造(玉造公民館)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1 火			○		○	
2 水	○		○			
3 木					○	
4 金	○				○	
7 月			○			
8 火	○					
9 水	○				○	
10 木			○		◆	
11 金	○		○			
14 月			◆			
15 火	○				○	
16 水			○		▲	
17 木	○		○			
18 金	○				○	
22 火			○		○	
23 水	▲				○	
24 木	○		○			
25 金			○		○	
28 月			○			
29 火	◆				○	
30 水	○		▲			

▲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。

《子育ての不安や悩みを相談ください》

子育ては「抱え込まない」、「閉じこもらない」がポイントです。

○必要な時に子育てサポートをしてくれる機関を利用する。

○父母や兄弟姉妹、祖父母の力を借りる。

○地域に「パパ友、ママ友」を増やす。

周囲に相談しにくい不安や悩みは、子育て世代包括支援センターどれみへご相談ください。市の保健師・子育てコンシェルジュ等が対応します。

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。

▼ 申し込み・お問い合わせ

子育て世代包括支援センターどれみ

☎ 080-2211-4411

メール: kosodate@city.namegata.lg.jp



こどもの睡眠と生活リズム



睡眠には心身を休息させるとともに、脳と体を発達させる役割があります。
子どもが健やかに成長するためには、『質と量』ともにきちんと睡眠をとる必要があります。

子どもの睡眠 ～3つの役割～

1. 脳や心身を休ませる

勉強や激しい運動をしなくとも、脳や心身は疲れます。それを休ませるためにも睡眠は大切です。

2. 記憶を整理する

脳は寝ている間にその日の出来事や学習したことを繰り返し再生し、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。



3. 脳や心身を発達させる

睡眠中に分泌される『成長ホルモン』には、

①脳の機能を発達させる②骨や筋肉をつくる③免疫力を高めるなどの働きがあります。



睡眠と生活リズム

昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすり眠ることができます。それが規則正しい生活リズムにつながっていきます。

- セロトニン：脳と体を覚醒させ日中活動しやすくし、心のバランスを整える。
- メラトニン：体温を下げて眠りを誘う。抗酸化作用(病気の予防や老化防止)や思春期が来るまで第二次性徴をおさえる。



生活リズムを整えるポイント

1. セロトニンの分泌を増やす

セロトニンの分泌は、朝起きると始まります。セロトニン分泌を増やすには、朝の光を浴びることや朝ごはんをよく噛んで食べること、日中身体を動かして遊ぶことが効果的です。



2. 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間がきたら眠る準備をするように促します。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、**同じ時間に同じことを繰り返す**ことで、脳に眠くなるサイクルを作ることができます。

3. メディアの利用に注意する

テレビやパソコン、スマートフォンなどからの強い光は、脳に刺激を与え“寝つきにくい状態”にします。これらの電子機器は、寝る 1時間前 に消すように心がけましょう。



第16回

防災と気候変動対策、レジリエンス

行方市SDGs推進アドバイザー・茨城大学准教授 野田真里

気象災害の深刻化の一方で、死者数は減少

自然災害、特に気象災害は過去50年間に於いて深刻化しており、災害の件数や経済損失が急増していることは、前回(第15回)で説明しました。他方、明るい兆候として、気象災害の同期の死者数の報告が減少している点も、世界気象機関(WMO)の最新の報告書が指摘しています(図)。気象災害による死者は、1980〜89年の約66万7000人から2010〜19年には、約18万5000人へと3分の1以下に減少しています。これは、早期警報システムや災害マネジメントの発達等によるもので、自然災害が発生しても、ある程度の被害を抑制することが可能になってきた、と言えます。1980年代の死者数の内訳として、干ばつによる被害が突出している点特徴的です。ご記憶の方もいらっしゃると思いますが、1983年にエチオピアでは、大

干ばつにより、深刻な飢饉にみまわれしました。この半世紀全体を通じて、犠牲者は干ばつ、台風等、洪水、異常気象の順に多くなっていますし、また、いつ、このような大干ばつが起きても不思議ではありません。

防災・減災と気候変動対策(緩和策、適応策)

こうした半世紀の気象災害の動向を踏まえて、まず、気候変動対策は「待ったなし」と言えます。WMO事務局長のP・ターラス教授は「気象や気候、水の異常は増加している。こうした事態は、気候変動の影響のため、今後も世界の多くの地域で、より一層頻繁かつ深刻になるであろう」と警鐘を鳴らしています。気候変動対策には次の2本柱があります。第1に、緩和策(Mitigation)であり、CO2等の温室効果ガスの排出削減等によって、地球温暖化を食い止める、災害の発生件数その規模を減

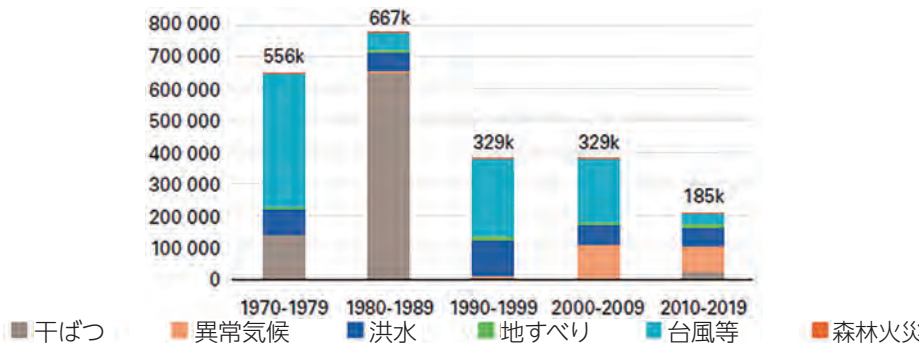
らすこと等です。第2に、適応策(adaptation)であり、気候変動がもたらす影響やその被害を減らすことが重要となります。

防災・減災と強靱性(レジリエンス)

次に、災害に対する強靱性(resilience)も重要となります(強くてしなやかな「竹」をイメージしていただけると理解しやすいかと存じます)。自然災害は、人知や人間の力を超えた災害である側面を忘れてはなりません。よって「被害の発生を前提として、そこから立ち直る課程まで含めた総合的な観点」が防災・減災には必要であり、レジリエンスつまり「従来の予防力に加えて、災害を乗り越える力(回復力)を加えた総合的な力」(林2016:34)が重視されるようになってきました。気象災害の犠牲者の9割以上は、開発途上国に集中しています。その要因として、開発途上国の人口が多い点に加えて、先進国に比べて、災害レジリエンスが弱いこともあると考えられます。SDGsのターゲット11・bでは、「2020年までに、包含、

資源効率、気候変動の緩和と適応、災害に対する強靱さ(レジリエンス)を目指す総合的政策及び計画を導入・実施した都市及び人間居住地の件数を大幅に増加させ、仙台防災枠組2015-2030に沿って、あらゆるレベルでの総合的な災害リスク管理の策定と実施を行う」と述べられています。

図：世界の気象災害死者報告数(1970-2019年)



出典：WMO (2021) WMO Atlas of Mortality and Economic Losses from Weather, Climate and Water Extremes (1970-2019)

誰一人取り残さない 情報発信のサイクルを目指して

第7回 教育現場でのUDフォントの活用(続編)



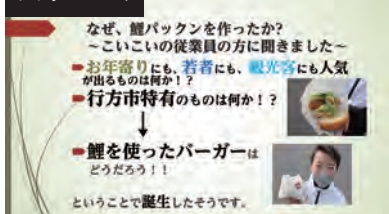
中学校教育におけるUDフォント

1月号では、12月16日(木)に玉造中学校1年生を対象に、外部講師を迎えてのプレゼン作りの心得とノウハウを学ぶ授業について、お伝えしました。その後、各チームでは自身が暮らすエリアについて、プレゼン資料にまとめました。各チーム、授業で学んだことを資料に反映できましたので、1月28日(金)に、なめがたエリアアテレビでプレゼン発表を行った代表2チームのプレゼン資料についてご紹介します。

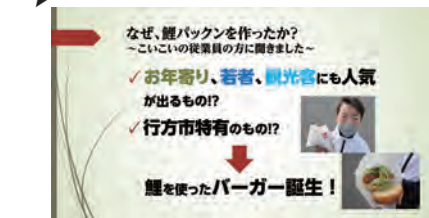


撮影風景

Aチーム



Before



After

Bチーム



Before



After

編集協力・株式会社モリサワ
 読者の皆さんもプレゼン資料を作ることがあれば、参考に見てみてください。

プレゼン資料の途中経過のBeforeと、完成したAfterを見比べてみましょう。Afterに編集する手順は、プレゼン資料作りの授業で学んだ次の手順で進めていきました。

- ①UDフォントにする
- ②スライドのテキスト情報の優先順位をつける
- ③優先順位の高い順番に目に入ってくるように、フォントの太さや大きさを調整する
- ④読み心地が悪くなっていれば、行と行の間を調整する

Aチーム

Beforeでは、文字の大きさの工夫はありましたが、Afterでは、UDフォントのゴシック体に変更して、小さい文字も誤認せず読めるようになりました。また、行と行の余白をしっかりと取ることによって読心地もよく、内容が順序立てて理解できるようになりました。

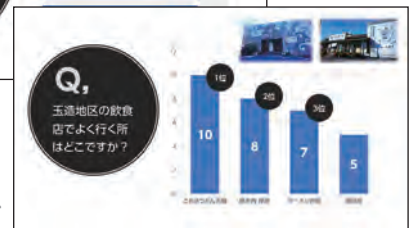
Bチーム

紹介したい「雪見堂」の店舗名が、まず目に飛び込んできます。また、目線を自然に下に移動すると、詳細が読めるようになっていきます。とても情報が整理され、分かりやすいスライドになりました。

Bチーム



Before



After

公民館情報

公民館で書き初め大会作品を展示します

1月15日(土)に実施した書き初め大会作品を公民館で巡回展示しますので、ぜひご覧ください。

▼ 場所

各公民館ロビー

▼ 期間

麻生公民館 3月1日(火)～6日(日)

玉造公民館 3月8日(火)～13日(日)

北浦公民館 3月15日(火)～20日(日)

▼ 時間

9:00～17:00

玉造公民館で水墨画を展示します

玉造地区の菊地原 隆芳さんが20年近く描いてきた水墨画を、玉造公民館1階に展示しています。水墨画は普段目にするのが少ないと思いますので、この機会にぜひご鑑賞ください。

▼ 場所

玉造公民館1階

▼ 期間

2月22日(火)～3月31日(木)

※休館日を除く

▼ 時間

9:00～17:00

【問】 麻生公民館 ☎0299-72-1573

北浦公民館 ☎0291-35-3777

玉造公民館 ☎0299-55-0171

歌碑や文学活動の足跡を巡る旅 12

堤 乙音の俚謡

秋と冬のまだ取り引きが
残る梢の柿一つ
所在地：行方市一閑寺境内



2月号に引き続き、一閑寺境内にある、堤乙音の歌碑をご紹介します。

堤乙音は26歳にして、俳句の同志数名と共に都々逸の道を志します。「都々逸」とは、明治初期に翻訳者黒岩涙香が「萬朝報」の中で「俚謡正調」として歌の募集を始めたことに端を発した文芸ですが、乙音は幼いころより考古学・民俗学に深く傾倒し、その研究をライフワークとしていたことから、俚謡の持つ素朴で率直な特徴に共感したようです。

その後「くいな吟社」を結成し、戦後から平成まで長く活躍すると共に普及、指導に勤めました。そのため同社からは、百浦夜蝶や成島とくじなど全国的な作家を始め多くの歌人を輩出しました。

しかし「俚謡」という言葉そのものは「田舎歌・俗謡」と同様に洗練されない歌の名称として扱われ、戦後は使われない言葉となってしまいましたが、その作風は都々逸として今も残っています。

(文責：行方市教育委員会生涯学習課)

※内容については「旅のミニ文学館目録」(行方市教育委員会編)玉造史叢第27集「私の履歴書」堤一郎著、「続 乙音の俚謡」堤一郎著、日本大百科全書「俚謡の解説」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！

お得のはずが…！？エステ・美容医療サービスにご注意を！！



【事例】

SNSで「10万円全身脱毛」という広告を見つけ、無料カウンセリングの予約をした。美容クリニックへ行き、広告で見た10万円の全身脱毛を希望していることを伝えたと「広告の施術は効果が低い。キャンペーン中なので今なら効果が高い70万円のレーザー脱毛を60万円にできる」と勧められた。いったん親に相談したいと伝えたと「後日の契約になるとキャンペーン価格は適用されない。ローンを組めるから大丈夫だ」と言われ、断れる雰囲気ではなかったため契約してしまった。まだ学生なのできちんと支払えるか心配だ。解約したい。

【解説】

エステティックサービスや美容医療サービスに関わるトラブルが若い女性を中心に増えてきており、全国の消費生活センターに相談が寄せられています。以下のポイントをおさえておきましょう。

- ① 美容目的の施術は多くの場合、緊急性がありません。「今日契約・施術をすれば割引」などとせかされても、安易にその場で契約しないようにしましょう。
- ② 事前に複数の事業者から十分に情報を集め、比較・検討しておきましょう。
- ③ エステや一部の美容医療サービスの契約は、契約期間が1カ月を超え、金額が5万円を超える場合、書面を受け取った日を含めて8日間は、クーリング・オフをすることができます。クーリング・オフの期間が過ぎたとしても、契約期間内であれば、決められた金額を支払うことで中途解約することができます。

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

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

2022年シーズン前半ホームゲームスケジュール



2022 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



2月18日(金)からJ1リーグがスタートしました。
今シーズンはクラブスローガンに「Football Dream-いどむ-」を掲げ、フットボール、ビジネス両面で挑戦のシーズンと位置付けています。
フットボールでは新たな体制のもと、継承すべき伝統を守りながら戦術の再構築を図り、至上命題となるタイトル奪還に挑みます。また、ビジネスにおいては、ファン・サポーター、パートナー、地域とともに、成長していく価値創造を追究していきます。
ぜひカシマ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。

3/2(水) 19:00	ルヴァンカップ	第2節 セレッソ大阪	5/3(火・祝) 15:00	J1リーグ	第11節 ジュビロ磐田
3/6(日) 15:00	J1リーグ	第3節 柏レイソル	5/14(土) 15:00	J1リーグ	第13節 北海道コンサドーレ札幌
3/19(土) 15:00	J1リーグ	第5節 湘南ベルマーレ	5/25(水) 19:00	J1リーグ	第15節 サガン鳥栖
3/26(土) 15:00	ルヴァンカップ	第3節 ガンバ大阪	6/18(土) 18:00	J1リーグ	第17節 京都サンガF.C.
4/2(土) 16:00	J1リーグ	第6節 清水エスパルス	7/6(水) 19:00	J1リーグ	第20節 セレッソ大阪
4/10(日) 15:00	J1リーグ	第8節 横浜F・マリノス	7/17(日) 18:00	J1リーグ	第22節 ヴィッセル神戸
4/17(日) 15:00	J1リーグ	第9節 名古屋グランパス	8/6(土) 18:00	J1リーグ	第24節 サンフレッチェ広島
4/23(土) 15:00	ルヴァンカップ	第5節 大分トリニータ	8/14(日) 18:00	J1リーグ	第25節 アビスパ福岡

◆編集後記◆
2月末から3月にかけては、受験の追い込みというイメージがあります。今年の県立高校入試は、3月3日。国公立大学の2次試験は、2月25日からです。私も受験生だった当時は、胃が痛む思いで毎日を過ごしていた記憶があります。そのような中で、通っていた予備校の先生が「人事を尽くして天命を待つ。やることをきっちりやったら大丈夫だよ。」と声をかけてくれました。それを聞いたら少し気持ちが楽になり、緊張がほぐれたのを今でも強く覚えています。行方市の受験生の皆さま、もう一踏ん張りです！

「かわいい笑顔」募集中!

市報行方では小学校入学前までのお子さんの写真を募集しています。申し込み締め切りは毎月、前月10日(土・日・祝日の場合は翌開庁日)です。

写真のデータがプリントアウトした写真を政策秘書課(麻生庁舎)までお持ちください。

4月号への掲載は、3月10日(木)が締め切りです。お子さんやお孫さんの成長の記念にいかがですか。

たくさんの笑顔をお待ちしています!

【問い合わせ】政策秘書課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811

『第4回茨城100kウルトラマラソン in 鹿行』 開催に伴うご協力のお願い

【問い合わせ】
商工観光課
☎ 0291-35-2111

このたび、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ながら、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た「第4回茨城100kウルトラマラソン in 鹿行」を開催します。

開催当日、地域の皆さまには、北浦湖岸沿いの混雑や交通規制などで、ご迷惑をお掛けすることが予想されます。地域の皆さまにおかれましては、趣旨をご理解いただき、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

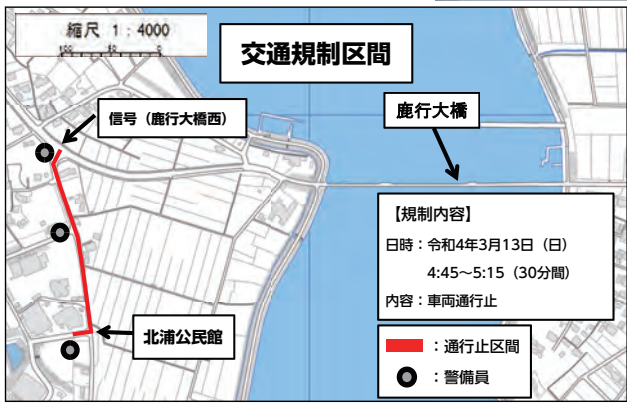
▼ 開催日時

3月13日(日)
5:00 スタート
(制限時間 14時間以内)

▼ 会場

北浦公民館スタート・ゴール
神栖市 息栖神社折り返し

▼ 参加人数(予定) 432人



なめがたブランド推奨産品制度

【問い合わせ】
ブランド戦略室
☎ 0291-35-3114

本市では、年間100品目以上の農畜水産物が育まれています。それらの食材は加工され、さらに多くの魅力あふれる商品が誕生しています。

そんな行方自慢の特産品を「なめがたさんちの推奨産品」と認定し、付加価値の向上などを目的として情報発信をしています。

認定商品には「なめがたさんちの」マークが入っています▶



▼ 認定基準

原料に必ず1品目以上の行方市農畜水産物を使用していること。

なめがたブランド戦略会議が関係し開発した商品

市6次産業化農商工連携ビジネスセミナー受講生および修了生による開発商品

市6次産業化支援事業補助金を受け開発した商品

認定商品の一例



トマト塩糖



仁平の牛蒡茶

行方市の人口



総数	32,851人 (-106)
男	16,443人 (-50)
女	16,408人 (-56)
世帯数	12,821世帯 (-33)
令和4年2月1日現在の住民基本台帳人口	
※外国人住民を含む () は前月との比較	

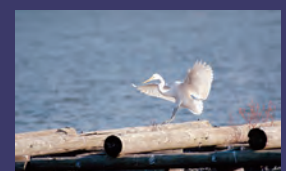
行方市民憲章 やさしい自然 かがやく人 わたしたちがつくる 魅力あるまち、行方市



市の花 ヤマユリ (山百合)



市の木 イチョウ (銀杏)



市の鳥 シラサギ (白鷺)